«ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ТРЕНЕРІВ У ЗАКЛАДИ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ, СПОРТИВНІ КЛУБИ ТА ДЮСШ (в умовах воєнного стану)»

ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УКРАЇНСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ ІНСТИТУТ»
КАФЕДРА «ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»
ГО «ОБ'ЄДНАННЯ ПЕДАГОГІВ І НАУКОВЦІВ УКРАЇНИ»

«ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ТРЕНЕРІВ У ЗАКЛАДИ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ, СПОРТИВНІ КЛУБИ ТА ДЮСШ (в умовах воєнного стану)»

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти

Електронне видання

05 жовтня 2022 року

Буча, 2022

УДК 37.091.12:796 «364»(477)(063)
ББК 75я431
П 32

Рекомендовано до друку
Вченою радою Приватного вищого навчального закладу
«Український гуманітарний інститут»
(протокол № 3 від 26 грудня 2022 року)

Редакційна колегія:

Штанько Людмила Олександрівна, в.о. ректора Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут», кандидат економічних наук, професор;

Шевчук Андрій Васильович, президент освітнього комплексу, ректор УАТІ;

Куриляк Валентина Василівна, проректор наукового відділу к технічних наук, доцент кафедри філософії, теології та історії церкви Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут».

Корженко Ірина Олександрівна, завідувач кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут», кандидат педагогічних наук;

Діхтяренко Зоя Михайлівна, доцент кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут», доцент кафедри «Фізичного виховання, спорту та здоров'я» Факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту Державного податкового університету, кандидат педагогічних наук, доцент, голова ГО «Об'єднання педагогів і науковців України».

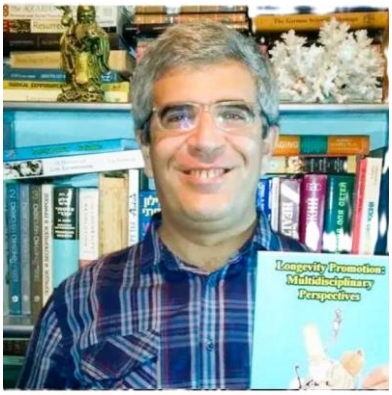
Стешиц Андрій Володимирович, заступник завідувача кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут».

П 32 Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упорядник : З. М. Діхтяренко. – м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. – 337 с. – PDFформат.

Автори наукових публікацій спрямували свої дослідження в напрямах: теоретико-методологічні засади вивчення проблеми та впровадження результатів науково-дослідної роботи у заклади середньої, вищої та позашкільної освіти; можливості якісної підготовки майбутніх учителів фізичної культури та тренерів під час дистанційного навчання, в умовах воєнного стану; бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України; сучасні заклади загальної середньої освіти: програма Президента України «Здорова Україна»; нові підходи до впровадження ключових компетентностей в Новій українській школі; цифровізація освітнього процесу; виховання особистості та розвиток фізичних якостей на уроках фізичної культури; впровадження здоров'язбережувальних технологій на уроках і в закладах загальної середньої освіти; інноваційні освітні проекти для забезпечення якості освітнього процесу; дистанційна освіта; військова, професійно-прикладна, спеціальна фізична та бойова підготовка; національно-патріотичне виховання (в умовах воєнного стану); краєзнавство і туризм; інноваційні освітні технології щодо розвитку фітнес-індустрії в Україні; принципи здорового способу життя в системі фізичного виховання: фізична реабілітація та рекреація.

Редакційна колегія не завжди поділяє думку авторів і не несе відповідальності за недостовірність опублікованих даних. Матеріали друкуються в авторській редакції. За точність викладеного тексту відповідальність покладена на авторів.

УДК 37.091.12:796 «364»(477)(063)
ББК 75я431
© Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут»



Україна – незалежна, суверенна, демократична, соціальна та правова держава, яка розташована в Східній Європі.

Українські дослідники відомі в різних країнах світу власними досягненнями в наукових сферах. Отже, презентуючи збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти «Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та дитячо-юнацькі спортивні школи (в умовах воєнного стану)», стверджую – в Україні розвивається наука!!!

Таким чином, автори наукових публікацій спрямували свої дослідження в напрямах:

- теоретико-методологічні засади вивчення проблеми та впровадження результатів науково-дослідної роботи у заклади середньої, вищої та позашкільної освіти;

- можливості якісної підготовки майбутніх учителів фізичної культури та тренерів під час дистанційного навчання, в умовах воєнного стану;

- бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України;

- сучасні заклади загальної середньої освіти: програма Президента України «Здорова Україна»;

- нові підходи до впровадження ключових компетентностей в Новій українській школі;

- цифровізація освітнього процесу;

- виховання особистості та розвиток фізичних якостей на уроках фізичної культури;

- впровадження здоров'язбережувальних технологій на уроках і в закладах загальної середньої освіти;

- інноваційні освітні проекти для забезпечення якості освітнього процесу;

- дистанційна освіта;

- військова, професійно-прикладна, спеціальна фізична та бойова підготовка;

- національно-патріотичне виховання (в умовах воєнного стану);

- краєзнавство і туризм;

- інноваційні освітні технології щодо розвитку фітнес-індустрії в Україні;

- принципи здорового способу життя в системі фізичного виховання: фізична реабілітація та рекреація і т.д.

З повагою,
професор Ілля Стамблер,
Президент Асоціації «Ветек – рух за довголіття
та якість життя» (Ізраіль)

ЗМІСТ

МАТЕРІАЛИ
Всеукраїнської науково-практичної конференції
з міжнародною участю
присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та
Дню працівника освіти

Секція 1.
Теоретико-методологічні засади вивчення проблеми та впровадження результатів НДР у заклади середньої, вищої та позашкільної освіти **11**

Гасілов П. К., Стешиц А. В.
Вплив самостійної роботи здобувачів вищої освіти на фізичну підготовленість **11**

Давидов М. В., Завістовський О. Д.
Теоретико-методичні особливості фізичного виховання майбутніх поліцейських у вищих навчальних закладах зі специфічними умовами навчання **15**

Корженко І. О., Бельорін-Еррера О. М.,
Діхтяренко З. М., Козлова К. П.
Результати впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій в роботу працівників освіти, майбутніх учителів фізичної культури та тренерів **19**

Маковей Є. С., Завістовський О. Д.
Сучасні питання фізичного виховання та фізичного розвитку курсантів і студентів закладів вищої освіти в умовах воєнного стану **31**

Масюк С. С., Завістовський О. Д.
Особливі питання фізичної підготовки курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання до подальшого виконання службових обов'язків **35**

Попович А. О., Завістовський О. Д.
Сучасні питання фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів освіти в умовах воєнного стан **39**

Стешиц А. В.
Розвиток мотивації до самостійної роботи здобувачів вищої освіти спеціальності «Фізична культура і спорт» в умовах дистанційного навчання **42**

Секція 2.
Можливості якісної підготовки майбутніх учителів фізичної культури та тренерів під час дистанційного навчання, в умовах воєнного стану **46**

Болтівець С. І., Уралова Л. Т.
Психофізіологічне підготовлення майбутніх учителів фізичної культури та тренерів бойового хортингу в заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та дитячо-юнацькі спортивні школи **46**

Городницький А. В., Кльопка Т. С., Діхтяренко З. М.
Підготовка підлітків – майбутніх тренерів з єдиноборства «Бойовий хортинг» в умовах воєнного стану: формування активної життєвої позиції (експериментальна робота) **52**

Захаріна А. Г., Кльопка Т. С.
Структурні компоненти готовності майбутніх фахівців з туризму до анімаційної діяльності в рекреаційно-оздоровчій сфері **59**

Кльопка І. С.
Вплив занять з футболу на розвиток фізичних якостей у майбутніх учителів фізичної культури та тренерів **64**

Костенко В. С., Стешиц А. В.
Методика викладання настільного тенісу для майбутніх учителів фізичної культури та тренерів **69**

Хіміч В. Л., Демченко Н. В.
Теоретичне обґрунтування засобів народного хореографічного мистецтва на заняттях з фізичної культури у майбутніх учителів фізичної культури й тренерів з єдиноборства «Бойовий хортинг» **74**

Шевченко О. В., Мельнік А. О.
Оздоровчі ігрові технології в системі підготовки фахівців фізичної культури і спорту **80**

Секція 3.
Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України **86**

Гарбуз К. А., Діхтяренко З. М., Хатько А. В.
Модельні програми уроків фізичної культури та спортивного гуртка «Бойовий хортинг» для учнів, студентів і курсантів в закладах загальної середньої освіти під час дистанційного навчання, в умовах воєнного стану **86**

Долгов О. С., Захаріна А. Г.
Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України **93**

Петрова О. О., Цвіга А. О., Діхтяренко З. М., Гонтар Ю. В.
Впровадження авторських методик на уроках фізичної культури та спортивному гуртку «Бойовий хортинг» під час дистанційного навчання, в умовах воєнного стану для закріплення фізичних якостей в учнів 5-7 класів (експериментальна робота) **100**

Попович А. В., Рогальський В. І.
Становлення бойового хортингу в Україні: від початку до сьогодення **109**

Присяжнюк С. І., Єрьоменко Е. А., Кукушкін К. М., Діхтяренко З. М.
Програма розвитку бойового хортингу в Україні **114**

Пустолякова Л. М., Кусяк Т. Г.
Науково-педагогічні підходи у підготовці медичних фахівців на заняттях з фізичного виховання. Модуль «Бойовий хортинг» **129**

Сичов С. О., Діхтяренко З. М., Гречаний О. М., Сиротинська О. К.
Фактори впливу на підвищення працездатності спортсменів бойового хортингу та силових видів спорту **136**

Хіміч В. Л., Діхтяренко З. М, Єрьоменко В. Е.
Впровадження для учнів, студентів і курсантів засобів народного хореографічного мистецтва на уроках фізичної культури та спортивному гуртку «Бойовий хортинг» (експериментальна робота) **144**

Секція 4.
Сучасні заклади загальної середньої освіти: програма Президента України «Здорова України»; нові підходи до впровадження ключових компетентностей в Новій українській школі; цифровізація освітнього процесу; виховання особистості та розвиток фізичних якостей на уроках фізичної культури; впровадження здоров'язбережувальних технологій на уроках і в закладах загальної середньої освіти; інноваційні освітні проекти для забезпечення якості освітнього процесу; дистанційна освіта **153**

Корженко І.О., Стешиц А. В., Ніколаєнко Д. Д.
Досвід застосування фізкультурно-оздоровчих технологій з метою збереження здоров'я працівників освіти **153**

Костенко С. В., Чубак А. І.
Підвищення стійкості організму в працівників освіти та учасників навчального процесу – спортсмени бойового хортингу до дії проникаючої радіації в умовах воєнного стану **159**

Федорченко Т. Є., Діхтяренко З. М., Деревянко В. В., Коломоєць Г. А., Ребрина А. А.
Впровадження в Модельній навчальній програмі «Фізична культура. 5-6 клас» для закладів загальної середньої освіти бойовий хортинг для життєво активної, успішної особистості: експериментальна робота **166**

Хіміч В. Л., Демченко Н. В.
Теоретичне обґрунтування засобів народного хореографічного мистецтва на уроках фізичної культури зі спортсменами єдиноборства «Бойовий хортинг» **178**

Хлус Н. О.
Проект щодо практичних рекомендацій впровадження фізичної культури у базову середню освіту в контексті ідей Нової української школи **182**

Секція 5.
Військова, професійно-прикладна, спеціальна фізична та бойова підготовка; національно-патріотичне виховання (в умовах воєнного стану). Краєзнавство і туризм **186**

Брумирський Р. В., Вознюк К. Г.
Проблеми і напрями удосконалення фізичної підготовленості курсантів ЗВО на етапі первинного навчання **186**

Деркач Є. В., Тимофєєв В. П., Тінін Д. Г.
Патріотичне виховання у вищих навчальних закладах в умовах сьогодення **189**

Дусяк О. С., Тимофєєв В. П., Тінін Д. Г.
Фізична підготовка, як комплекс заходів службово-бойової підготовки, спрямований на формування та вдосконалення умінь і навичок слухачів вищих навчальних закладів зі специфічними умовами навчання **193**

Жовтобрюх Н. В., Завістовський О. Д.
Удосконалення тактико-спеціальної, вогневої, фізичної та психологічної підготовки поліцейських **197**

Завістовський О. Д.
Питання спеціальної фізичної підготовки в системі професійного навчання поліцейських під час введення воєнного стану **202**

Задорожня Р. В., Завістовський О. Д.
Впровадження мультимедійних технологій в професійну підготовку майбутнього правоохоронця **205**

Захаріна А. Г.
Структурні компоненти готовності майбутніх фахівців з туризму до анімаційної діяльності в рекреаційно-оздоровчій сфері **208**

Каліневич В. В., Анісімов Д. О.
Спеціальні прийоми боротьби: кидок через плечі «млин», кидок захопленням паска **213**

Косинський Е. О., Сітовський А. М.
Дослідження руху «повзунець» у хореографії та національних одноборствах **216**

Лавроненко В. О., Завістовський О. Д.
Актуальні питання спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів освіти зі специфічними умовами навчання **219**

Лозовицький Є. В., Поливанюк В. Д.
Удосконалення професійно-прикладної підготовки поліцейських **222**

Омельянець А. О., Завістовський О. Д.
Розвиток військово-патріотичного виховання персоналу складових сектору безпеки і оборони **225**

Понятих Є. Р., Анісімов Д. О.
Застосування спеціальних прийомів боротьби в діяльності поліції **228**

Понятих Є. Р., Ковалюк В. О.
Правові основи застосування фізичної сили працівниками поліції **232**

Рубан А. В., Петрушин Д. В.
Особливості здійснення фізичної підготовки курсантів в умовах воєнного стану в Україні під час дистанційного навчання **235**

Руденко А. В., Анісімов Д. О.
Диференціація підходів під час спеціальної фізичної підготовки до працівників окремих підрозділів національної поліції України **238**

Руденко А. В., Вознюк К. Г.
Самовдосконалення рівня загальної фізичної підготовки працівника поліції як складова службової підготовки **241**

Руденко А. В., Ковалюк В.
Актуальні проблеми застосування фізичної сили працівниками національної поліції України **244**

Старушко О. Б., Завістовський О. Д.
Значення та вдосконалення службово-прикладних видів єдиноборств у системі спеціальної фізичної підготовки поліцейських **247**

Швед А. С., Завістовський О. Д.
Проблемні питання тактико-спеціальної підготовки працівників національної поліції України під час введення воєнного стану **250**

Яворський Р. Я., Анісімов Д. О.
Вплив стресу на фізичні здібності поліцейських **253**

Секція 6.
Інноваційні освітні технології щодо розвитку фітнес-індустрії в Україні **257**

Petrenko N. B.
Psychophysical development of pre/primary school children with speech impediments under the influence of classes with the elements of dance exercises **257**

Воловик Н. І.
Особливості принципів методу пілатес **260**

Довгань Н. Ю.
Застосування здоров'язберігаючих технологій з оздоровчого фітнесу у закладах загальної середньої освіти в умовах воєнного стану **263**

Довженко Ю. О., Лаврентьєв О. М.
Аналіз структури підготовки спортсменів у річному макроциклі з гирьового спорту **269**

Козлова К. П.
Фізична підготовка студенток вищих навчальних закладів засобами фітбол-аеробіки **274**

Чубак А. І., Захаріна А. Г.
Мотивація студентів вищих навчальних закладів до занять оздоровчим фітнесом **278**

Секція 7.
Принципи здорового способу життя в системі фізичного виховання: фізична реабілітація та рекреація **281**

Борсукова Д. М., Діхтяренко З. М.
Пропаганда здорового способу життя учнівською та студентською молоддю, курсантами спортивного гуртка «Бойовий хортинг» **281**

Брумирський Р. В., Анісімов Д. О.
Чому варто підтримувати свій фізичний стан не тільки держслужбовцям і звичайним громадянам **287**

Буток О. В.
Стан здоров'я та фізична підготовленість студентів у період навчання в вищому навчальному закладі **291**

Захаріна А. Г.
Різні підходи до тлумачення поняття: «анімація» в рекреаційно-оздоровчій сфері **294**

Захаріна А. Г., Костенко В. С.
Рекреаційно-оздоровча діяльність, як активний відпочинок студентів **299**

Козяр В. В.
Формування морально-вольових якостей у плавців 6-8 років **304**

Петрова О. О., Лівак П. Є.
Вплив харчування на процеси старіння організму жінки-спортсменки **308**

Пюрко В. Є., Пюрко О. Є., Інтересна О. А.
Рухова реабілітація чоловіків зрілого віку після церебрального ішемічного інсульту **314**

Смаль І. А. Стешиц А. В.
Стретчинг як інноваційний вид рухової активності для школярів **320**

Хлус Н. О.
Формування здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку **324**

Христова Т. Є., Пюрко О. Є., Багаєва А. А.
Компоненти фізичної реабілітації дітей середнього шкільного віку, хворих на міокардит **331**

Секція 1.
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НДР У ЗАКЛАДИ СЕРЕДНЬОЇ, ВИЩОЇ ТА ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

ВПЛИВ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ

Гасілов П. К.,
здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут»;
Стешиц А. В.,
заступник завідувача кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут»

Анотація. *Необхідність систематичної самостійної роботи здобувачів вищої освіти у фізичному вихованні необхідна в першу чергу для професійного самовизначення. В наш час досить часто здобувачі виділяють додаткові кошти для корекції свого фізичного здоров'я і зовнішнього стану. Розуміючи необхідність підтримувати своє здоров'я саме для того, щоб надалі мати змогу професійно розвинутись у сфері фізичної культурі і спорту. Необхідним компонентом фізичної культури здобувача є прийняття участі в активній формі занять саме по направленню фізичного виховання. Основна форма таких занять – регулярні самостійні заняття.*

Самостійні заняття є саме тим фактором, за допомогою якого зміцнюється і вдосконалюється здоров'я здобувачів. Самостійні заняття суттєво підвищують фізичні можливості організму, покращується фізична і технічна підготовленість.

Ключові слова: *самостійна робота, мотивація, анкетування, оздоровчий біг, спортивні ігри.*

Вступ. Формування здорового способу життя має відбуватися відповідно до основних принципів педагогічної освіти й бути невід'ємним компонентом фізичної культури здобувачів. Найбільш важливим результатом повноцінного використання засобів фізичного виховання сучасними здобувачами є виховання в них відповідального ставлення до власного фізичного стану здоров'я. Один з обов'язкових факторів здорового способу життя – систематичне, відповідне статі, віку, стану здоров'я, використання фізичних навантажень. Вони становлять поєднання різноманітних рухових дій, виконуваних у повсякденному житті, в організованих і самостійних заняттях фізичними вправами, об'єднаних терміном «рухова активність».

Зв'язок роботи з науковими темами. Публікація «Вплив самостійної роботи здобувачів вищої освіти на фізичну підготовленість» направлена на впровадження результатів НДР у заклади середньої та вищої освіти [1-8]: кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» ПВНЗ «УГІ» на 2021-2026 роки за темою «Принципи здорового способу життя в системі фізичного виховання» (ДР № 0121U113032).

Мета: вивчити та узагальнити стан самостійної роботи здобувачів вищої освіти Українського гуманітарного інституту в галузі фізичного виховання і спорту.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для того, щоб дослідити особливості самостійної роботи здобувачів вищої освіти як фактора підвищення фізичної підготовленості студентів було підготовлене опитування, в якому приймали участь здобувачі кафедри Теорії та методики фізичного виховання Українського гуманітарного інституту.

Для реалізації поставленого завдання, спрямованого на виявлення мотивації до використання різних форм самостійної рухової діяльності та рівня теоретичних знань у здобувачів, нами був використаний метод анкетування.

Результати анкетувань дозволив нам визначити такі показники:

1. Блок стверджень мотивації встановив першочергові мотиви здобувачів до самостійних занять з фізичного виховання.

2. Для визначення рівня теоретичних знань ми використали теоретичний блок, який потрібний для повноцінної організації занять, безпосередньо самими здобувачами.

Результат дослідження показав, що у більшості студентів (77,3 %) виявлено низький рівень теоретичних знань, для того щоб розумно реалізовувати самостійну роботу. Також за результатами анкетувань ми дізнались, що найбільшу популярність серед здобувачів мають спортивні ігри (41 %), оздоровчий біг (35 %), заняття в тренажерному залі (17 %) і оздоровча аеробіка (7 %).

Результати тестувань показали рівень фізичної підготовленості: більшість студентів мають середній, нижче середнього і низький рівень фізичної підготовленості. Ураховуючи результати, ми можемо стверджувати, що розвиток фізичних здібностей необхідно звершувати ще в рамках самостійної роботи здобувачів, тобто це вкрай необхідно для підвищення рівня фізичного здоров'я.

У рамках визначення рівня теоретичних і практичних знань здобувачів ми зробили висновки, що необхідно створювати додатковий курс з вивчення теоретичних і практичних знань, якими здобувачі могли впроваджувати в їх самостійну роботу щодо занять фізичними вправами.

Для досягнення поставленого завдання викладачам необхідно на початку кожного заняття проводити бесіди, згідно з темами, встановленими навчальною програмою. У бесідах необхідно розкрити сутність поняття самостійних занять фізичною культурою, методику здійснення самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності, а також проводити інструктаж з техніки безпеки.

Тому, здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут» П. К. Гасілов розробив тести на тему: «Вплив самостійної роботи здобувачів вищої освіти на фізичну підготовленість».

1. Під час самостійної роботи здобувачі освіти можуть підвищити рівень знань:

а) теоретичних;

б) практичних;

в) будь-яких.

2. Для розвитку витривалості слід виконувати вправи:

а) силового характеру;

б) аеробного характеру;

в) анаеробного характеру.

3. Для самоконтролю в період самостійних занять студент повинен вести облік:

а) суб‘єктивних даних(сон, апетит, самопочуття і т.д.);

б) об‘єктивних даних(частота пульсу, маса тіла і т.д.);

в) суб‘єктивних і об‘єктивних даних.

4. Призвести до травм під час самостійних занять фізичною культурою може:

а) відсутність самоконтролю;

б) відсутність періодизації;

в) відсутність прогресії навантажень.

5. Основним видом занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти є:

а) лекції;

б) практичні заняття;

в) самостійні заняття

6. Недостатність рухової активності призводить до:

а) гіпертрофії скелетних м‘язів;

б) атрофії скелетних м‘язів;

в) гіпотрофії.

7. Самостійні заняття повинні бути спрямованні на розвиток:

а) комплексно;

б) інтелектуальних здібностей;

в) фізичних здібностей.

8. Основне джерело енергії для організму:

а) жири;

б) білки;

в) вуглеводи.

9. Заходи, що спрямовані на вдосконалення процесів відновлення працездатності після фізичної та розумової праці:

а) фізична реабілітація;

б) фізична рекреація;

в) фізична регенерація.

10. Процес формування у людини рухових умінь і навичок, а також надбання і передавання спеціальних знань у галузі фізичної культури:

а) фізична освіта;

б) фізичний розвиток;

в) фізична підготовка.

Для досягнення позитивного необхідно розробити методичні вказівки «Організація самостійних занять з фізичного виховання здобувачів вищої освіти» з організації самостійних занять фізичною культурою.

Висновок.

Виходячи з результатів нашого дослідження, можна зробити припущення, що процес самостійної рухової активності повинен носити не стихійний, а спрямований характер. Для досягнення очікуваного ефекту в процесі використання самостійної фізкультурної діяльності займається повинен володіти певним рівнем знань в даній області, особливо методичного характеру, і мати відповідну потребу, інтерес до систематичних занять фізичною культурою [1-12].

Література

1. Берещук М. Я. Методологія поліпшення ефективності роботи викладачів ВНЗ як основа посилення самостійної роботи студентів / М. Я. Берещук, Ю. П. Бахраєв // Стратегія посилення самостійної роботи студентів у контексті приєднання України до Болонського процесу : матеріали Всеукр. наук.-метод. конф. – Х., 2004. – С. 3-4.

2. Войнар Ю. Розвиток та сучасні тенденції системи підготовки фахівців з фізичної культури в умовах євроінтеграції : монографія / Войнар Ю., Новарецький Д., Глазирін І. – Черкаси : Відлуння-Плюс, 2005. – 184 с.

3. Діхтяренко З. М. Вживання вітамінів для збереження та зміцнення здоров’я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивного гуртка «Бойовий хортинг» (експериментальна робота) / З. М. Діхтяренко, І. О. Корженко, А. В. Стешиц, В. С. Костенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. – Вип. 9 (154) 2022. – С. 41-47.

4. Діхтяренко З. М. Значення вітамінів для збереження та зміцнення здоров’я в спортсменів бойового хортингу: учнівська та студентська молодь, курсанти / З. М. Діхтяренко, А. В. Стешиц, Д. М. Борсукова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. – Вип. 7 (152) 2022. – С. 57-62.

5. Нечерда Валерія. Арт-технології у хортингу як засіб виховання підлітків / Валерія Нечерда // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 10. – С. 38-45.

6. Boltivets Sergii, Dikhtiarenko Zoia, Zavistovskyi Oleg, Rebryna Anatoliy. Strengthening the mental health of Combat Horting athletes (school and student youth, cadets) in conditions of armed and informational aggression (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 568-582).

7. Dikhtiarenko Zoia, Steshyts Andrii, Kostenko Vitaliy. The influence of vitamins on the preservation and strengthening of health in school and student youth, cadets: Combat Horting athletes

(experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 533-546).

8. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

9. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

10. Kukushkin Kostiantyn, Yeromenko Eduard, Dikhtiarenko Zoia, Grechana Larisa. The prospectives of Combat Horting in the military patriotic education of a successful personality: pupils, students and cadets (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 525-532).

11. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M.,Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs.,bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226–273).

12. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МАЙБУТНІХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

Давидов М. В.,

здобувач вищої освіти бакалаврського рівня досудового розслідування

Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ;

Науковий керівник: ***Завістовський О. Д.,***

старший викладач кафедри тактико-спеціальної підготовки

Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

Анотація. *Проходження служби в поліції передбачає виконання завдань різної складності та спрямованості. Працівники поліції повинні вміти правильно реагувати на реальні ситуації та невідкладно приймати важливі рішення.*

Сукупність специфічних умов праці передбачає певні особливості у фізичній підготовці майбутніх правоохоронців. Фізична підготовка співробітника поліції має спеціальний характер і в цілому спрямована на формування навичок знешкодження та затримання осіб, що загрожують громадському порядку, особистій безпеці громадян. У даній роботі висвітлюється основні питання фізичного виховання курсантів у вищих навчальних закладах освіти зі специфічними умовами навчання.

Ключові слова: *фізичне виховання, фізична підготовка, курсанти, вищі навчальні заклади освіти, початкова підготовка, працівники поліції, майбутні поліцейські.*

Вступ. Сукупність специфічних умов праці передбачає певні особливості у фізичній підготовці майбутніх правоохоронців. Фізична підготовка співробітника поліції має спеціальний характер і в цілому спрямована на формування навичок знешкодження та затримання осіб, що загрожують громадському порядку, особистій безпеці громадян.

Здатність переносити фізичні навантаження без зниження працездатності під час виконання службових завдань, що стоять перед органами поліції є фундаментальними основами, на яких тримається уся система правопорядку. Так, для ефективного виконання своїх службових обов'язків поліцейському необхідно мати не тільки відповідні професійні особисті якості та належний стан здоров'я, а й достатній рівень фізичної підготовки [1].

Мета дослідження полягає у комплексному аналізі найважливіших питань, пов'язаних з організацією фізичного виховання курсантів вищих навчальних закладів освіти зі специфічними умовами навчання.

Аналіз наукових джерел. Проблеми професійної підготовки працівників правоохоронних органів, розробка відповідних програм висвітлювалися у працях М. І. Ануфрієва, В. Г. Бабенка, С. Є. Бутова, Г. І. Васильєва, І. П. Закорка, В. І Пліска, Б. Б. Шаповалова та ін. Окремі питання фізичного виховання та аспекти самооборони розглядалися в роботах І. М. Ляховой, І. В. Лебедєва, С. В. Волковой, Н. М. Ознобішина, В. А. Спірідонова, Л. М. Українця, Е. А. Єрьоменка, А. В. Ляхович, Б. Б. Шаповалова, А. А. Харлампієва, М. Х. Хасанова та ін. [1-11].

Виклад основного матеріалу дослідження. Проблема професійного відбору молоді, яка вступає до вищих навчальних закладів системи МВС України в широкому плані на цей час ще практично не вивчалася, а методика її дослідження потребує коригування з урахуванням вимог сьогодення.

Аналіз практичної діяльності Національної поліції дає змогу стверджувати, що від рівня загальної фізичної підготовленості правоохоронців, стану їх здоров'я, залежить процес засвоєння ними бойових прийомів єдиноборств, який в більшості випадків вирішує долю заходів по припиненню протиправних посягань. Так вимоги достатнього рівня фізичної підготовленості до прийнятих на службу майбутніх правоохоронців в період початкової підготовки та при виконанні відповідної категорії та службово-професійної діяльності мають важливий вплив

на професійне ставлення [2]. Отож, процес фізичної підготовки майбутніх поліцейських розпочинається з конкурсного відбору. Цей етап передбачає перевірку рівня фізичної підготовленості кандидата.

Традиційно фізичну підготовку у вищих навчальних закладах зі специфічними умовами навчання можна розмежувати у двох аспектах: як навчальну дисципліну, що передбачає фізкультурно-спортивну діяльність; як навчальну дисципліну, спрямовану на підготовку всебічно розвиненої особистості, яка має міцне здоров'я та необхідну фізичну підготовленість.

Сучасні тенденції в системі підготовки працівників підрозділів Національної поліції України мають відповідати вимогам сучасного світу та Європейському рівню якості навчання та відбору. Важливою складовою є рівень підготовленості та професійної придатності майбутніх правоохоронців.

Зміст фізичної підготовки охоплює теоретичні знання, методики розвитку фізичних якостей, практичні навички застосування заходів фізичного впливу, спеціальних засобів та способів допомоги потопаючому. Основним засобом фізичної підготовки є фізичні вправи, виконання яких необхідно поєднувати з дотриманням гігієнічних вимог та заходів запобігання травматизму [3].

Заняття з фізичної підготовки спрямовані на виконання таких освітніх завдань: забезпечити раціональне використання індивідуального фонду необхідних рухових знань, умінь і навичок, довести їх до належного рівня досконалості; навчити кожного застосовувати набуті знання та навички в повсякденному житті для самовдосконалення [4].

Також варто звернути увагу на більш практично спрямоване навчання за досліджуваним напрямом, тобто спеціальна фізична підготовка має здійснюватися з урахуванням актуальних тенденцій «розвитку» злочинності. Навчання поліцейських у рамках фізичної підготовки має відповідати тим завданням, які безпосередньо стоятимуть перед поліцейськими під час практичної діяльності [1].

Для цього необхідно звернутися до комплексного підходу проведення підсумкових тактико-спеціальних навчань, які об'єднають три різних напрямки професійно-прикладної підготовки: фізичну, тактико-спеціальну та вогневу підготовку. Навчання проводяться з метою закріплення курсантами теоретичних знань по темах навчальної дисципліни, які взаємопов'язані між собою шляхом підвищення їх мотивації у ході розв'язання змодельованих ситуацій службової діяльності в умовах наближених до реальності.

Моделювання життєвих ситуацій, що можуть виникати під час оперативно-службової діяльності поліцейських, на заняттях зі «Спеціальної фізичної підготовки» з використанням міждисциплінарних зв'язків забезпечить більш спрямовану підготовку курсантів [1].

Висновки. Фізична підготовка майбутніх правоохоронців у ВНЗ зі специфічними умовами навчання передбачає два напрями: «загальну фізичну підготовку», яка спрямована на розвиток фізичних якостей, підвищення загального стану здоров'я та витривалості; спеціальну фізичну підготовку, що

включає комплексну підготовку дій правоохоронця у ситуаціях, які виникають у службовій діяльності.

Важливість якісного рівня фізичної підготовки майбутнього поліцейського зумовлено не лише специфічною службовою діяльністю, а й загальними вимогами розвитку молоді. Тому спеціальна фізична підготовка не обмежується лише виховання професійно дієвої особистості, а також спрямована на розвиток здорового молодого покоління.

Література

1. Селюков, В.С., Кушніренко, Р.О., Константинов, Д.В. Фізичне виховання як напрям підготовки поліцейських в Україні. Порівняльно-аналітичне право. 2016. № 4. 338-340. http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/4181/Fizychne%20vykhovannia%20yak%20napriam%20pidhotovky%20politseiskykh%20v%20Ukraini_Seliukov_Kushnirenko_Konstantynov_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

2. Вареньга Ю.В. Удосконалення фізичної підготовки працівників МВС України на етапі професійного становлення: дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. 2015. – Львів, Україна. – 234 с.

3. Дідковський В.А., Бондаренко В.В., Кузенков О.В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України. – 2018. – Київ: ФОП. 145 с.

4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. І. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан. – 2008. – 267с.

5. Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – 1635 с.

6. Boltivets Sergii, Dikhtiarenko Zoia, Zavistovskyi Oleg, Rebryna Anatoliy. Strengthening the mental health of Combat Horting athletes (school and student youth, cadets) in conditions of armed and informational aggression (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 568-582).

7. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

8. Kukushkin Kostiantyn, Yeromenko Eduard, Dikhtiarenko Zoia, Grechana Larisa. The prospectives of Combat Horting in the military patriotic education of a successful personality: pupils, students and cadets (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 525-532).

9. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M.,Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs.,bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226–273).

10. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in

a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

11. Fedorchenko Tetiana, Dikhtiarenko Zoia, Berezhna Tamila, Kolomoiets Halyna. Educational programs for Combat Horting – implementation during training classes strength fitness for a successful personality: athletes (pupils, students and cadets) of Combat Horting (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 498-512).

РЕЗУЛЬТАТИ ВПРОВАДЖЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ В РОБОТУ ПРАЦІВНИКІВ ОСВІТИ, МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ТРЕНЕРІВ

Корженко І. О.,

завідувач кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут», кандидат педагогічних наук;

Бельорін-Еррера О. М.,

кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри комп'ютерної інженерії та програмування Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут»;

Діхтяренко З. М.,

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «УГІ»; доцент кафедри «Фізичного виховання, спорту та здоров'я» факультету СГТМ Державного податкового університету;

Козлова К. П.,

здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня кафедри «Фізичного виховання, спорту та здоров'я» Державного податкового університету

Анотація. *У науковій статті «Результати впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій в роботу працівників освіти, майбутніх учителів фізичної культури та тренерів» проаналізовано стан дослідження в психолого-педагогічній, медико-біологічній та спеціальній літературі щодо особливостей педагогічної діяльності й виокремлено основні освітні фактори ризику здоров'я. Теоретично обґрунтовано й експериментально перевірено ефективність комплексу вправ, спрямованих на збереження і зміцнення професійного здоров'я працівників освіти. На нашу думку, дана методика буде актуальною і для майбутніх учителів фізичної культури та тренерів.*

Ключові слова: *фізкультурно-оздоровчі технології, професійне здоров'я, працівники освіти, майбутні учителі фізичної культури, майбутні тренери, фактори ризику здоров'я.*

Вступ. Учитель фізичної культури, поряд із учителем основ здоров'я та тренером, у дослідженнях науковців розглядаються як носії базових знань про здоровий спосіб життя, як фахівці з формування мотивації та культури здоров'я молодого покоління, а також як суб'єкти освітнього процесу, що володіють здоров'язбережувальними компетенціями [1; 6; 11; 14; 15]. Майбутнім учителям фізичної культури та тренерам важливо пам'ятати, що, подібно до того, як пацієнт не стане виконувати рекомендації горбатого лікаря щодо формування правильної постави, так учитель фізичної культури та тренер повинні не просто декларувати засади здоров'язбережувальної поведінки, а бути для учнів взірцем, своєрідною «рекламою» культури здорового способу життя.

А, отже, це зумовлює необхідність приділення особливої уваги категорії професійного здоров'я в освітній практиці.

Актуальність наукового розгляду зазначеної проблеми особливо загострюється визнанням здоров'явитратного потенціалу педагогічного процесу, про який зазначають у своїх дослідженнях багато вітчизняних і закордонних дослідників [4; 7; 6-8; 12; 14-23]. Специфіка роботи працівників освіти полягає в тому, що кожного дня вони стикаються з факторами ризику, які мають місце в закладах освіти і призводять до погіршення здоров'я, постійно включені в різноманітні ситуації, що характеризуються підвищеною емоційною, інтелектуальною та фізичною напругою.

Разом із тим, огляд психолого-педагогічної, медико-біологічної та спеціальної літератури свідчить про те, що увага науковців у питанні збереження професійного здоров'я педагогічних працівників зосереджена, в основному, на синдромі «професійного вигорання» [3; 13; та ін.], у той час як оцінка функціонального стану здоров'я учителів і тренерів, розробка та впровадження програм його корекції не ставали предметом спеціального дослідження в педагогічній науці.

Актуальність, недостатній рівень теоретичної та практичної розробленості порушеної проблеми підкреслюють необхідність досліджень, які мають на меті впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій з метою збереження і зміцнення професійного здоров'я в працівників освіти, майбутніх учителів фізичної культури та тренерів.

Зв'язок роботи з науковими темами. Таким чином, вибір теми наукового дослідження є актуальною і дає можливість зробити висновок, що наша публікація «Результати впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій в роботу працівників освіти, майбутніх учителів фізичної культури та тренерів» направлена на впровадження результатів НДР у заклади середньої та вищої освіти [1-23]. А, отже, експериментальне дослідження виконується згідно науково-дослідних робіт:

1) Навчально-науковий інститут спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання

студентів» (державний реєстраційний номер 0118U001989); кафедра «Фізичного виховання, спорту та здоров'я» факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту Державного податкового університету на 2021-2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом» (державний реєстраційний номер 0121U113261);

2) Інститут проблем виховання НАПН України на 2020-2022 роки за загальною темою: «Військово-патріотичне виховання учнів в умовах ідейно-світоглядної конфронтації» (державний реєстраційний номер 0120U100443);

3) кафедра «Теорії та методики фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут» на 2021-2026 роки за темою «Принципи здорового способу життя в системі фізичного виховання» (ДР № 0121U113032).

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити комплекс фізичних вправ, спрямований на збереження і зміцнення професійного здоров'я працівників освіти, які були нещодавно здобувачам вищої освіти.

Відповідно до мети визначено ***завдання дослідження***:

1. На основі аналізу психолого-педагогічної, медико-біологічної та спеціальної літератури з проблем фізичної культури, фізичного виховання і спорту визначити особливості педагогічної діяльності та освітні фактори ризику здоров'я.

2. Дослідити існуючі підходи до збереження здоров'я працівників освіти.

3. Теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити ефективність комплексу вправ, спрямованих на збереження і зміцнення професійного здоров'я працівників освіти.

Об'єкт дослідження: процес збереження здоров'я працівників освіти.

Предмет дослідження: комплекс фізичних вправ, спрямованих на збереження і зміцнення професійного здоров'я працівників освіти.

Методи дослідження: *теоретичні:* аналіз наукової літератури щодо профілактики професійних захворювань у галузі освіти; вивчення, аналіз, порівняння, узагальнення наукових джерел із метою встановлення стану розробки досліджуваної проблеми; *емпіричні*: апаратне діагностування; *статистичні*: математична обробка отриманих даних.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження складалося з трьох логічно пов'язаних етапів. На ***першому***, підготовчому етапі було проаналізовано наукову літературу та на підставі її аналізу визначено фактори ризику здоров'я працівників освіти, розглянуто існуючі підходи до збереження здоров'я працівників освіти, складено комплекс вправ фізичних вправ, спрямованих на збереження і зміцнення професійного здоров'я працівників даної категорії. Уточнено показники здоров'я, за якими проводилось дослідження.

Серед факторів ризику науковці Н. Блінова, Е. Козін, Н. Литвинова, Г. Мешко та інші виокремлюють наступні групи: «Перша охоплює всі реальні

умови навчального процесу – освітлення, вентиляцію навчальних приміщень, поліграфічні параметри посібників і підручників, усе, що потребує гігієнічного нормування. Друга група відображає інформаційний бік навчального процесу, організацію навчання, навчальне навантаження тощо. Третя – узагальнює стиль взаємин учителя з учнями, колегами по роботі. Погіршення здоров'я педагога спричиняють соціальна незахищеність, не престижність учительської професії, труднощі професійної міжособистісної взаємодії з сучасними «крутими» дітьми, їх амбіційно-претензійними батьками, не завжди доброзичливими колегами по роботі, інформаційні перевантаження, багатофункціональність соціально відповідальної діяльності. Факторами ризику для професійного здоров'я вчителя є висока емоційна витратність і стресовість педагогічної діяльності, відсутність у школах умов для зняття психоемоційної втоми, недостатня компетентність у питаннях збереження і зміцнення здоров'я» [10]. Також, серед основних чинників ризику праці педагога виділяють підвищене психоемоційне напруження, значне голосове навантаження при виконанні професійних обов'язків, великий обсяг інтенсивної інтелектуальної, зорової роботи; висока щільність епідемічних контактів, постійна концентрація уваги, підвищена відповідальність за учнівську, студентську молодь тощо.

Запропонований комплекс фізичних вправ для збереження і зміцнення професійного здоров'я працівників освіти складався з наступних методик:

- техніка діафрагмального дихання;
- метод активізації кровообігу та зняття напруги шляхом простукування;
- вправа для грудного відділу хребта «Крила журавля».

Вправи, які ввійшли до комплексу, допомагають зняти напругу, втому, активізувати кровообіг, активно збагатити кров киснем, покращити психоемоційний стан та стан здоров'я в цілому, не потребують додаткового обладнання, багато місця та часу.

Також було уточено показники здоров'я, а саме: рівень адаптації організму; показник вегетативної регуляції; показник центральної регуляції; психоемоційний стан; індекс напруги, рівні здоров'я.

Другий етап дослідження, ***практично-діагностувальний***, полягав у впровадженні комплексу фізичних вправ, спрямованих на збереження і зміцнення професійного здоров'я працівників освіти та перевірки його ефективності за допомогою АПК «Омега-М2». Поряд із цим, одним із завдань роботи було мотивування педагогічних працівників до здійснення здоров'язбережувальної діяльності. У процесі наукового пошуку було з'ясовано, що існують такі підходи до збереження здоров'я працівників освіти: тренінги з проблем міжособистісного спілкування; релаксація, рекреація, існує значна кількість рекомендацій або пам'яток для педагогів щодо збереження професійного здоров'я тощо. Але об'єктивною проблемою є недостатнє застосування подібних методик на практиці через постійну зайнятість та недостатню мотивованість. Авторами був запропонований простий у виконанні комплекс вправ, який не потребує додаткового обладнання та багато часу.

Освітяни з задоволенням та ентузіазмом виконували комплекс вправ і ще з більшою зацікавленістю знайомились із результатами експерименту, щоб дізнатись, як це вплинуло на показники їх здоров'я.

У дослідженні приймали участь учителі Харківського ліцею № 141 Харківської міської ради Харківської області та викладачі ХНУ імені В.Н. Каразіна, у кількості 18 осіб (лише жінки), віком від 27 до 63 років. Робота з працівниками освіти проводилась у малих групах (до трьох осіб) та індивідуально на перервах, а також після занять.

Для визначення динамічних зрушень у стані здоров'я працівників освіти та перевірки ефективності запропонованого комплексу вправ було обрано АПК «Омега-М2», який дозволяє проводити комплексне дослідження функціонального стану організму людини.

Можливості АПК в режимі скринінгу дозволяють:

– визначати рівень і резерви серцево-судинної, вегетативної і центральної регуляції, а також оцінювати відхилення цих показників від норми;

– оцінювати рівень скомпенсованості й енергетичні ресурси організму на різних рівнях регуляції;

– у режимі динамічного спостереження контролювати функціональний стан пацієнта й оцінювати ефективність різних методів терапії при проведенні лікувально-профілактичних заходів;

– за допомогою кольорової стимуляції і керованого за спеціальним законом дихання в режимі біологічного зворотного зв'язку корегувати психоемоційні порушення;

– за результатами комп'ютерного аналізу формувати комплексний медичний висновок і видавати необхідні рекомендації;

– оцінити вплив певних чинників на стан здоров'я [5].

Також було уточнено рівні здоров'я: інтегральний показник здоров'я від 80 % до 100 % – високий; середній – 60-80 %; низький – до 60 %.

Третій, ***аналітичний етап дослідження***, був присвячений аналізу результатів експерименту. Мета цього етапу експерименту полягала в підтвердженні чи спростуванні гіпотези про те, що ефективність здоров'язбереження в освітньому процесі підвищиться, якщо розробити й впровадити комплекс вправ, спрямованих на збереження і зміцнення професійного здоров'я працівників освіти.

Аналіз експериментальних даних показав, що до проведення комплексу вправ високий рівень адаптації організму мали 11,1 % працівників освіти, середній рівень 33,3 %, низький 55,6 % респондентів. Після виконання комплексу вправ у більшості респондентів (77,8 %) встановлено високий рівень адаптації, середній у 16,7 %, низький у 5,5 % працівників освіти.

Як свідчать результати практично-діагностувального етапу експерименту, в результаті виконання комплексу вправ збільшилась кількість працівників освіти з високим показником вегетативної регуляції (він підвищився на 66,6 % у порівнянні зі значеннями, встановленими до виконання комплексу вправ).

Динаміку показника рівня адаптації, % подано на рис. 1.

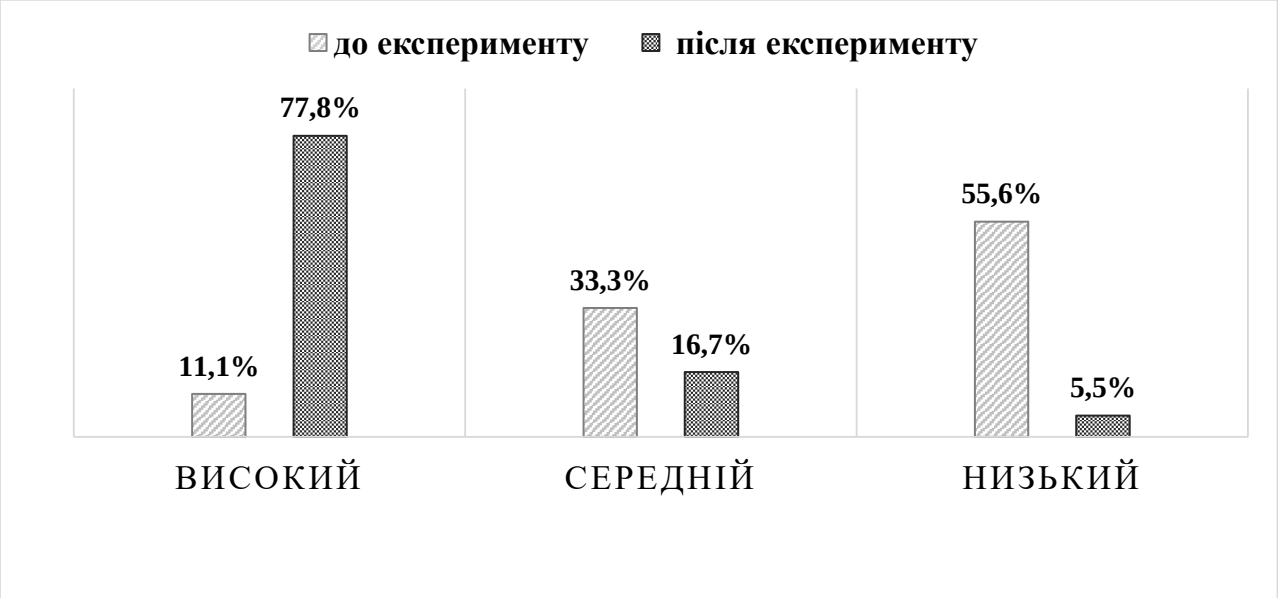


Рис. 1. *Динаміка показнику рівня адаптації (%)*

До проведення вправ середній рівень показника вегетативної регуляції мали 22,2 % працівників освіти, низький рівень 61,1 % респондентів. Після виконання комплексу вправ середній показник вегетативної регуляції встановлено у 16,7 %, а низького показника взагалі не було виявлено.

Динаміку показника вегетативної регуляції, % подано на рис. 2.

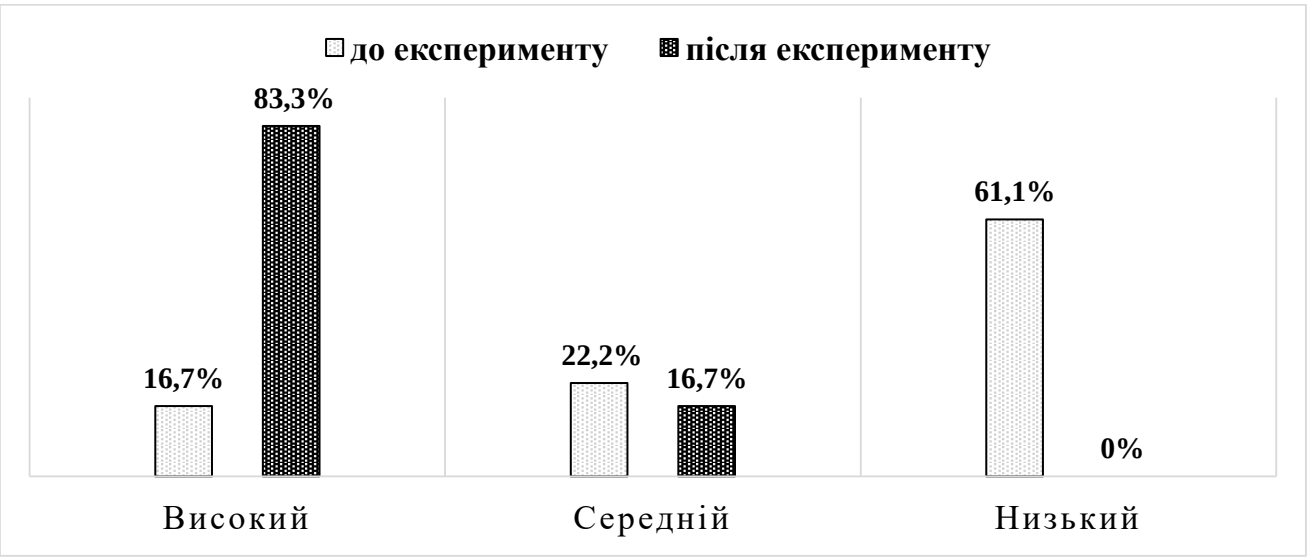


Рис. 2. *Динаміка показника вегетативної регуляції (%)*

Аналіз результатів показника центральної регуляції свідчить про те, що до проведення вправ високий показник мали 11,1 % працівників освіти, середній рівень 16,7 %, низький 72,2% респондентів. Після виконання комплексу вправ

високий показник центральної регуляції встановлено у 83,3 %, середній у 11,1 %, низький у 5,5 % працівників освіти.

Динаміку показника центральної регуляції, % подано на рис. 3.

Рис. 3. *Динаміка показника центральної регуляції (%)*

До проведення комплексу вправ високий рівень адаптації (психоемоційного стану) мали 11,1 % працівників освіти, середній рівень 11,1 %, низький 77,8 % респондентів. Після виконання комплексу вправ у більшості працівників освіти (у 83,3 %) встановлено високий рівень адаптації, значення середнього показника в результаті виконання комплексу вправ не змінилось (11,1 %), а кількість респондентів із низьким рівнем адаптації зменшилась з 77,8 % до 5,5 %.

Динаміку показника психоемоційного стану, % наведено на рис. 4.

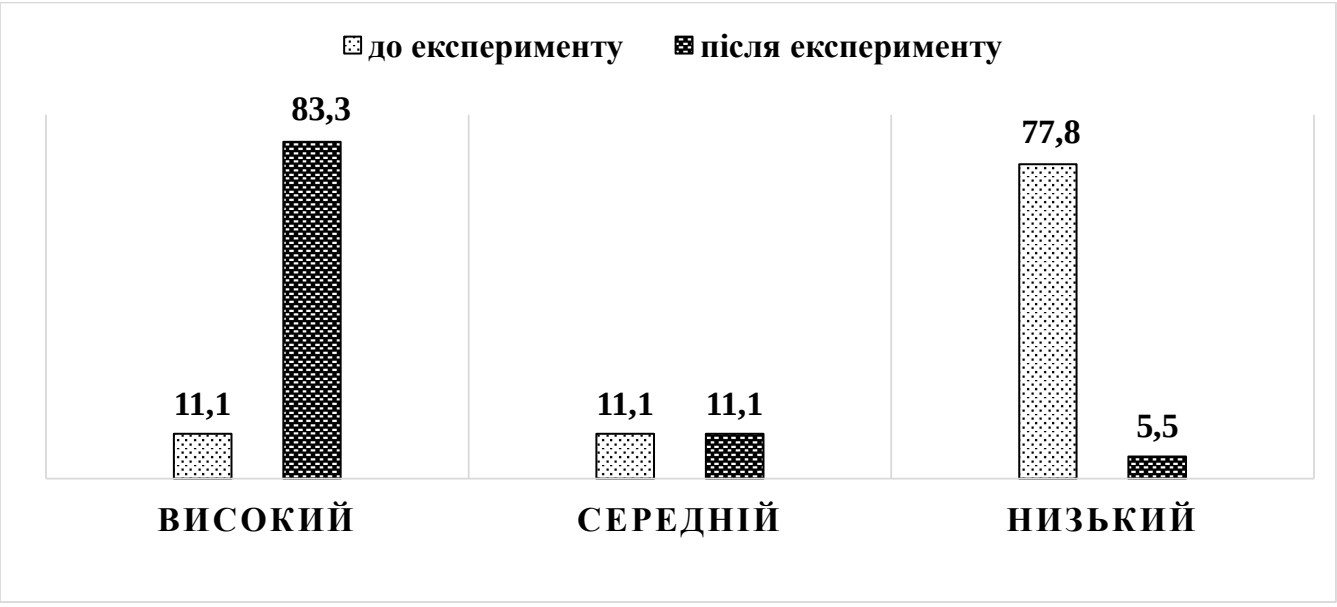


Рис. 4. *Динаміка показника психоемоційного стану (%)*

До проведення вправ високий інтегральний показник здоров'я мали 11,1 % працівників освіти, середній рівень 22,2 %, та низький 66,7 % респондентів. Після виконання комплексу вправ високий інтегральний показник здоров'я у 83,3 %, середній у 11,1 %, та низький у 5,6 % працівників освіти.

Експериментальні дані, отримані на практично-діагностувальному етапі експерименту, свідчать про позитивні зміни в інтегральному показнику здоров'я респондентів.

Динаміку інтегрального показника здоров'я, % подано на рис. 5.

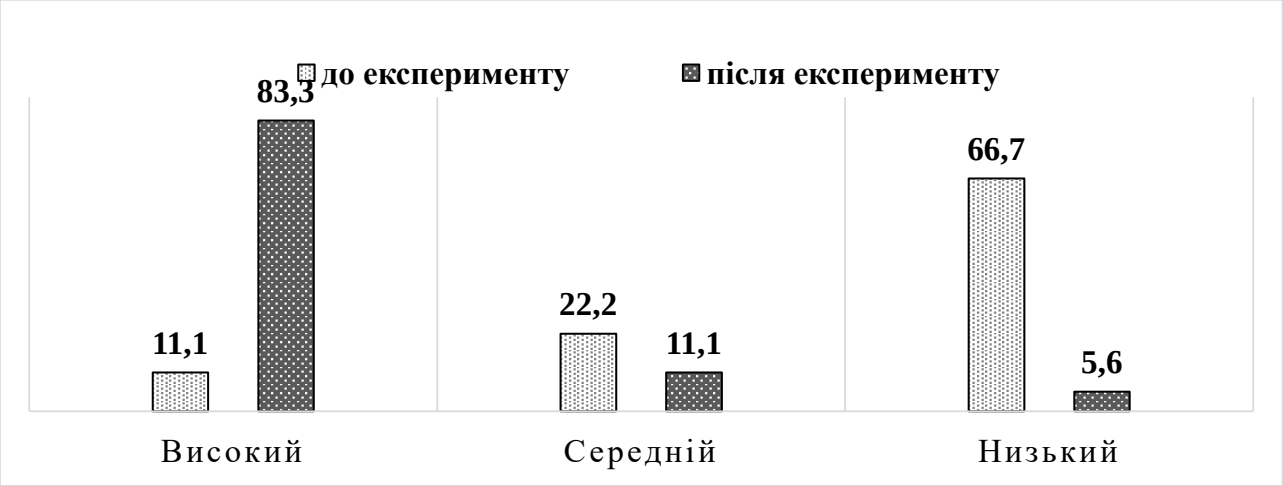


Рис. 5. *Динаміка інтегрального показника здоров'я (%)*

Так, після виконання розробленого комплексу фізичних вправ, кількість осіб з високим інтегральним показником здоров'я збільшилася на 72,2 %, при цьому зменшилася кількість осіб з середнім та низьким рівнем здоров'я на 11,1 % та на 61,1 %, відповідно. Індекс напруги нормалізувався у 61,1 % працівників освіти. Ознаки втоми зникли у 61,1 % осіб. У 33,3 % осіб нормалізувалась частота серцевих скорочень.

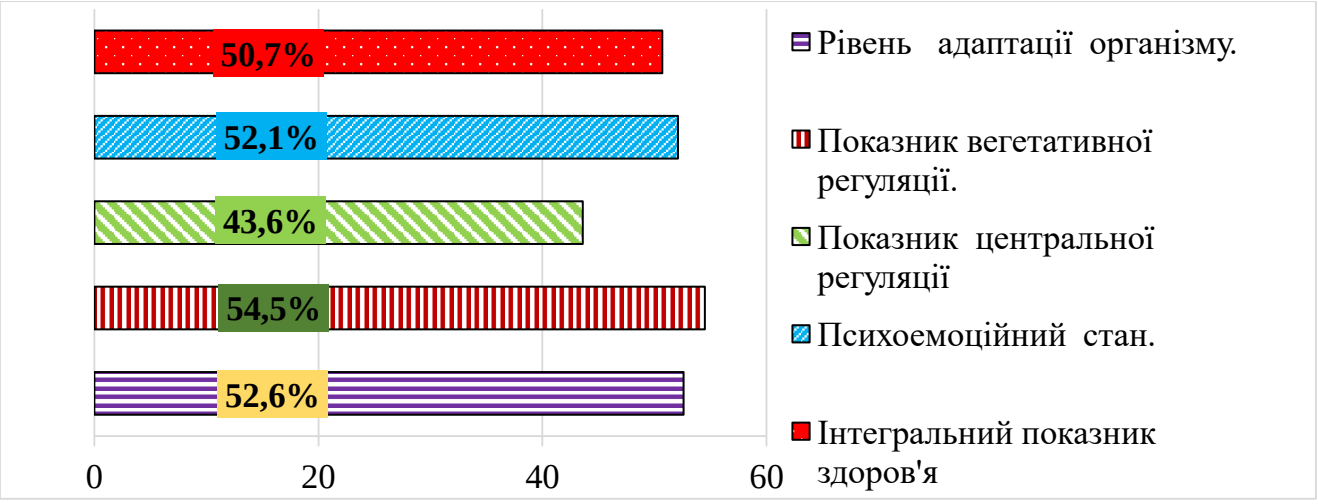


Рис. 6. *Узагальнені показники здоров'я працівників освіти до виконання комплексу вправ (%)*

Встановлено, що до виконання комплексу вправ узагальнений показник рівня здоров'я у групі працівників освіти був низьким (50,7 %).

Узагальнені показники здоров'я в групі працівників освіти до виконання комплексу вправ у % подано на рис. 6.

Узагальнені показники рівня здоров'я в групі працівників освіти після виконання комплексу вправ, у % подано на рис. 7.

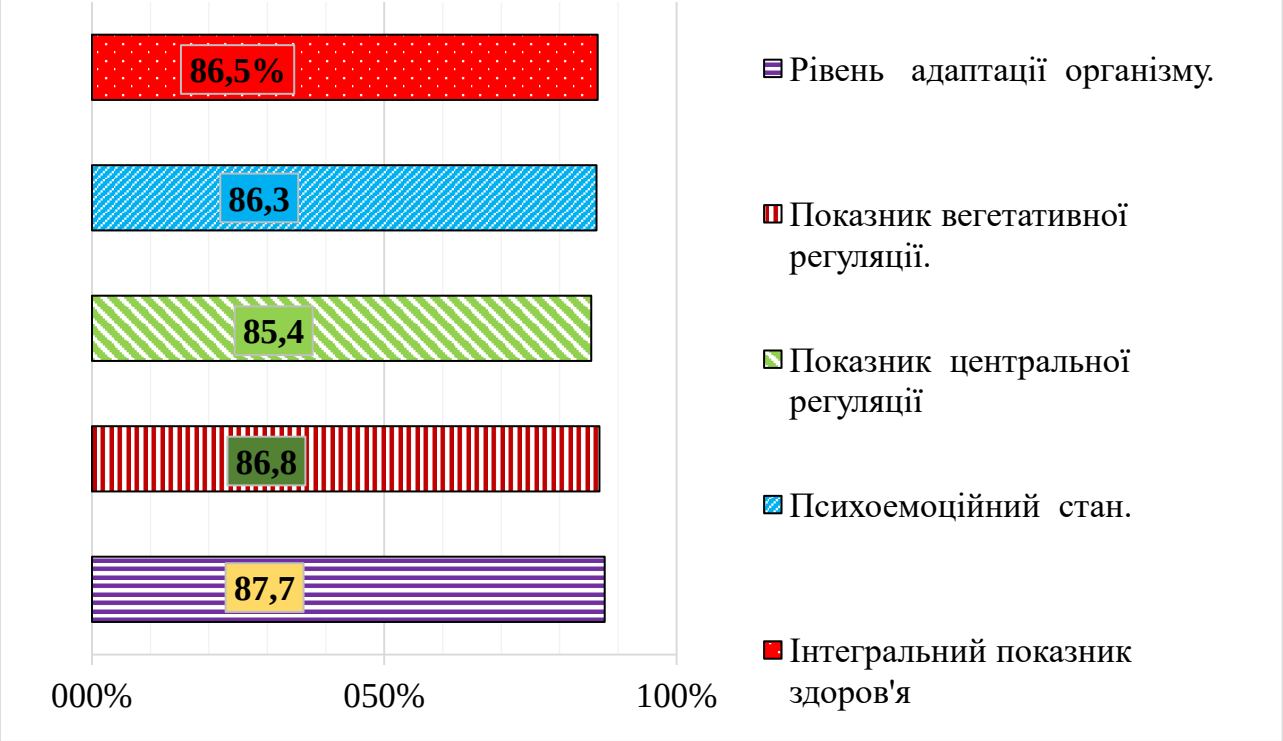


Рис. 7. *Узагальнені показники здоров'я працівників освіти після виконання комплексу вправ (%)*

Таким чином, аналіз узагальнених показників здоров'я працівників освіти дозволив виявити, що рівень адаптації організму зріс з 52,6 % до 87,7 %, тобто, на 35,1 %.

Показник вегетативної регуляції підвищився на 32,3 % від 54,5 % до 86,8 %.

Аналіз показника центральної регуляції свідчить про те, що він підвищився на 41,8 %, на початку експерименту становлячи 43,6 %, а після виконання комплексу вправ – 85,4 %.

Психоемоційний стан підвищився на 34,2 % (з 52,1 % до 86,3 %).

Інтегральний показник здоров'я підвищився на 35,8 % (з 50,7 % до 86,5 %), що підтверджує ефективність запропонованого комплексу фізичних вправ, спрямованих на збереження і зміцнення професійного здоров'я працівників освіти.

Дана методика буде актуальною і для майбутніх учителів фізичної культури та тренерів.

Висновки

1. На підставі аналізу психолого-педагогічної, медико-біологічної та спеціальної літератури з проблем фізичної культури, фізичного виховання і спорту визначено особливості педагогічної діяльності та освітні фактори ризику здоров'я. Так, основними чинниками ризику праці педагога, окрім реальних санітарно-гігієнічних умов навчального процесу, є: висока емоційна витратність і стресовість педагогічної діяльності, відсутність у школах умов для зняття психоемоційної втоми, недостатня компетентність у питаннях збереження і зміцнення здоров'я, підвищене психоемоційне напруження, значне голосове навантаження при виконанні професійних обов'язків, великий обсяг інтенсивної інтелектуальної, зорової роботи; висока щільність епідемічних контактів, постійна концентрація уваги, підвищена відповідальність за учнівську, студентську молодь тощо.

2. Досліджено існуючі підходи до збереження здоров'я працівників освіти, а саме: тренінги з проблем міжособистісного спілкування; релаксація як шлях до психічного здоров'я; рекреація як шлях до фізичного здоров'я; складення рекомендацій або пам'яток для педагогів щодо збереження здоров'я у професійній діяльності. Поряд із цим, відзначено недостатнє впровадження подібних методик у практику роботи педагогічних працівників.

3. Теоретично обґрунтовано й експериментально доведено ефективність комплексу фізичних вправ, спрямованого на збереження і зміцнення професійного здоров'я працівників освіти, що містить наступні методики: діафрагмальне дихання, вправа для грудного відділу хребта «Крила журавля», а також методика активізації кровообігу та зняття напруги шляхом простукування.

Так, дослідження показують, що рівень адаптації організму зріс на 35,1 %. Показник вегетативної регуляції підвищився на 32,3 %. Аналіз показника центральної регуляції свідчить про те, що він підвищився на 41,8 %, на початку експерименту становлячи 43,6 %, а після виконання комплексу вправ – 85,4 %. Психоемоційний стан підвищився на 34,2 %. Інтегральний показник здоров'я підвищився на 35,8 %, що підтверджує ефективність запропонованого комплексу фізичних вправ, спрямованих на збереження і зміцнення професійного здоров'я працівників освіти.

Результати проведеного дослідження можуть бути використані у професійній діяльності працівників освіти з метою підвищення здоров'язбережувального потенціалу освітнього процесу, для укладання підручників, навчально-методичних посібників із питань застосування здоров'язбережувальних технологій.

А, отже, на нашу думку, дана методика буде актуальною і для майбутніх учителів фізичної культури та тренерів в умовах воєнного стану і під час дистанційного навчання.

Література

1. Бабич В.І. Модель формування культури здоров'я учнів в сучасних умовах шкільної освіти / В.І. Бабич // Науковий вісник Донбасу, 2010. – № 1. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvd_2010_1_13.

2. Бельорін-Еррера О. М. Методична підготовка майбутнього вчителя основ здоров’я до створення здоров’яорієнтованого шкільного середовища: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров’я)» / О.М. Бельорін-Еррера. – Х., 2015. – 20 с.

3. Бутиріна М. Шляхи попередження професійного вигорання педагогів / М. Бутиріна, А. Новолаєв // Актуальні питання гуманітарних наук –15. – 2016. – С. 265-270.

4. Ващенко О.М. Організаційно-педагогічні особливості побудови здоров’язбережувального освітнього середовища початкової школи / О.М. Ващенко // Перлини наукового пошуку, 2013. – С. 8-16.

5. Гончаренко М. С. Валеологічний інструментарій апаратно-програмної діагностики і моніторингу здоров’я / Гончаренко М. С. – Х. : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2011. –135 с.

6. Діхтяренко З. М. Вживання вітамінів для збереження та зміцнення здоров’я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивного гуртка «Бойовий хортинг» (експериментальна робота) / З. М. Діхтяренко, І. О. Корженко, А. В. Стешиц, В. С. Костенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. – Вип. 9 (154) 2022. – С. 41-47.

7. Діхтяренко З. М. Значення вітамінів для збереження та зміцнення здоров’я в спортсменів бойового хортингу: учнівська та студентська молодь, курсанти / З. М. Діхтяренко, А. В. Стешиц, Д. М. Борсукова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. – Вип. 7 (152) 2022. – С. 57-62.

8. Корженко І. О. Підготовка майбутніх учителів основ здоров’я до застосування здоров’язбережувальних технологій в основній школі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров’я)» / І.О. Корженко. – Х., 2016. – 20 с.

9. Лук’янова Ю.С. Вимоги до використання здоров’язберігаючих освітніх технологій / Ю.С. Лук’янова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. – Х. : Харк. Держ. Акад. дизайну і мистецтв, 9, 2009. – С. 76-78.

10. Мешко Г.М. Аналіз детермінант професійного здоров’я вчителя в контексті завдань педагогіки здоров’я / Г.М. Мешко // Педагогічний альманах. – 25, 2015 – С. 106-112.

11. Нечерда Валерія. Арт-технології у хортингу як засіб виховання підлітків / Валерія Нечерда // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 10. – С. 38-45.

12. Носко М.О. Сучасні фактори ризику для здоров’я учнів і студентів / М.О. Носко, С.В. Гаркуша, О.В. Вертель // Вісник Національного університету Чернігівський колегіум імені Т.Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки – 3, 2019. – С. 267-273.

13. Петрусенко О.І. Детермінанти синдрому професійного вигорання у педагогічних працівників в аспекті психологічного здоров'я / О.І. Петрусенк, С.Д. Алексеєнко. Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Педагогіка і психологія. – 21. – Вип. 19, 2013. – С. 117-123.

14. Присяжнюк Станіслав. Бойовий хортинг як засіб формування здоров’язбережувальної компетентності студентів закладів вищої освіти ІТ-технологій / Станіслав Присяжнюк, Едуард Єрьоменко, Зоя Діхтяренко, Вероніка Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 223-231.

15. Тевкун В.В. Здоров’язбережувальні компетенції – основа професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури / В.В. Тевкун // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки, 2014. – С. 227-230.

16. Boltivets Sergii, Dikhtiarenko Zoia, Zavistovskyi Oleg, Rebryna Anatoliy. Strengthening the mental health of Combat Horting athletes (school and student youth, cadets) in conditions of armed and informational aggression (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 568-582).

17. Dikhtiarenko Zoia, Kozlova Kateryna, Petrova Oksana, Tsviha Artem. The use of mobile games in physical education lessons and the «Combat Horting» sports club to consolidate physical qualities in pupils of grades 5-7 – determination of life position in the conditions of martial law, during distance learning (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 583-597).

18. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). Monograph. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

19. Dikhtiarenko Zoia, Steshyts Andrii, Kostenko Vitaliy. The influence of vitamins on the preservation and strengthening of health in school and student youth, cadets: Combat Horting athletes (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 533-546)/

20. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

21. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M.,Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs.,bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226–273).

22. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

23. Fedorchenko Tetiana, Dikhtiarenko Zoia, Berezhna Tamila, Kolomoiets Halyna. Educational programs for Combat Horting – implementation during training classes strength fitness for a successful personality: athletes (pupils, students and cadets) of Combat Horting (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 498-512).

СУЧАСНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ КУРСАНТІВ І СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Маковей Є. С.,
здобувач вищої освіти бакалаврського рівня досудового розслідування
Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ;
Науковий керівник: ***Завістовський О. Д.,***
старший викладач кафедри тактико-спеціальної підготовки
Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

Анотація. *Згідно рекомендацій ВООЗ вивчення особливостей фізичного розвитку людини на різних етапах онтогенезу має бути пріоритетним для усіх держав, тому що дані показники є важливими критеріями, що відображають не лише стан здоров'я індивіда, а і всього населення, отже є показником суспільного благополуччя. Стан здоров'я на 50% залежить від способу життя, на 20 % його стан обумовлює оточуюче середовище, на 20 % – генотип і лише на 10 % залежить від рівня розвитку медичного обслуговування. Для повного уявлення про стан здоров'я зростаючого покоління необхідно вивчення важливого критерію – фізичного розвитку. У даній роботі висвітлюється основні питання фізичного виховання та фізичного розвитку курсантів і студентів у закладах вищої освіти у умовах воєнного стану.*

Ключові слова: *фізичне виховання, фізичний розвиток, заклади вищої освіти, курсанти, студенти, молодь, воєнний стан, ВООЗ, рухова (фізична) активність.*

Вступ. Воєнний стан в Україні визначається як особливий правовий режим, що вводиться у разі загрози національній безпеці. Що і було зроблено з 24 лютого 2022 року, у зв'язку з повномасштабною військовою агресією Російської Федерації. На цьому етапі постає важливе питання подальшого функціонування всіх сфер життєдіяльності людей, у тому ж числі і подальшого проходження навчання молоді в закладах вищої освіти.

Серед екзогенних чинників, що впливають на фізичний розвиток під час навчання є складові педагогічного процесу. До моменту вступу до вищого навчального закладу більшість юнаків та дівчат досягають певного ступеня фізичної зрілості. Однак фізичний та психічний розвиток триває. Під час навчання відбувається поступова адаптація до нових умов перебування у суспільстві. Оскільки існують навчальні заклади різного профілю, рівня акредитації то навчально-виховний процес у цих закладах також буде відрізнятися різною мірою інтенсивності впливу.

Таким чином вплив факторів навчально-виховного процесу на фізичний розвиток юнаків, що навчаються у різних навчальних закладах буде мати свої особливості.

Мета дослідження полягає у комплексному аналізі найважливіших питань, пов'язаних з фізичним вихованням курсантів і студентів закладів вищої освіти та їх фізичний розвиток в умовах воєнного стану.

Аналіз наукових джерел. Проблеми фізичного виховання та окремі аспекти самооборони розглядалися в роботах К. М. Кукушкіна, М. Д. Зубалія, І. М. Ляховой, І. В. Лебедєва, С. В. Волковой, О. Д. Завістовського, Н. М. Ознобішина, В. І. Рогальський, В. А. Спірідонова, Л. М. Українця, Е. А. Єрьоменка, А. В. Ляхович, Б. Б. Шаповалова, А. А. Харлампієва, М. Х. Хасанова та ін. [1-12].

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізичний розвиток – складова життєдіяльності людини, зміна природних властивостей її організму впродовж життя, що виявляється у вигляді показників функціональних та морфологічних можливостей організму, фізичних якостей, рухових здібностей, працездатності, темпів старіння організму, термінів тривалості життя.

Рухова (фізична) активність – сукупність видів фізичних вправ та видів спорту, засіб фізичного виховання та його спеціалізованих напрямів. Фізичне виховання та масовий спорт у сфері вищої освіти мають на меті забезпечити виховання в осіб, що навчаються (далі – курсанти (студенти) потреби самостійно оволодівати знаннями, уміннями й навичками управління фізичним розвитком людини засобами фізичного виховання та навчання застосовувати набуті цінності в життєдіяльності майбутніх фахівців:

- набрання досвіду в застосуванні здобутих цінностей впродовж життя в особистій, навчальній, професійній діяльності в побуті і в сім'ї;
- забезпечення належного рівня розвитку показників їх функціональних та морфологічних можливостей організму, фізичних якостей, рухових здібностей, працездатності;
- сприяння розвитку професійних, світоглядних та громадянських якостей;
- підготовка та участь курсантів (студентів) у різноманітних спортивних заходах.

Навчально-виховний процес з фізичного виховання та масовий спорт ґрунтуються на таких основних принципах:

- пріоритетності освітньої спрямованості процесу фізичного виховання та функціонального фактора в оцінюванні фізичного розвитку курсантів (студентів);
- багатоукладності, що передбачає створення в Академії умов для широкого вибору курсантами (студентами) засобів фізичного виховання для навчання та участі в спортивних заходах, які відповідали б їх запитам, інтересам, стану здоров'я, фізичній і технічній підготовленості, спортивній кваліфікації;
- індивідуалізації та диференціації навчального процесу з фізичного виховання;
- поєднанні державного управління і курсантсько-студентського самоврядування [4].

Поняття «фізична витривалість» є комплексним і поєднує різні аспекти. Зокрема, виділяють силову витривалість, яка характеризується здатністю протистояти стомленню, що викликають відносно тривалі м'язові напруги значної величини. Залежно від режиму роботи м'язів виділяють статичну й динамічну силову витривалість. Динамічна силова витривалість характерна для циклічної та ациклічної діяльності, а статична силова витривалість типова для діяльності, що пов'язана з утриманням робочої напруги в певному положенні.

Статична силова витривалість визначається більшою мірою генетичними чинниками, а динамічна силова витривалість залежить від взаємних умов (генетичні та зовнішні чинники), тобто значною мірою піддається тренуванню. Основною передумовою розробки методики базової фізичної підготовки курсантів є відомості про специфічність сили м'язів, що є одним із важливих чинників фізичної витривалості людини. Під силою розуміють здатність людини долати опір або протидіяти йому завдяки діяльності м'язів [3].

Координаційна витривалість виявляється загалом під час рухової діяльності, що характеризується різноманіттям складних техніко-тактичних дій. Усі вищезазначені аспекти фізичної витривалості пов'язані з фізичною підготовленістю (тренованістю) людини й передбачають використання певних методик фізичної підготовки. З метою формування та розвитку фізичної витривалості ми поглибили й розширили методику фізичної підготовки курсантів ВНЗ МВС України.

В експериментальній методиці планувалося навантаження в двох напрямах розвитку м'язів. Перший напрям – завдання були спрямовані на розвиток максимальних силових можливостей м'язів. Другий напрям – спрямованість на розвиток специфічних видів фізичних якостей. Для розвитку максимальної сили використовували метод максимальных зусиль. Виконання вправ за цим методом передбачало застосування ваги обтяжень, які становили 95-100 % від максимальної, яку може подолати курсант. У кожному підході курсант виконував від 1 до 3 рухів. Програмою було передбачено 7-9 таких підходів після двох розминочних. Тривалість відпочинку при виконанні цього методу становили 5-8 хв. [2].

Цей метод використовували для базових вправ, спрямованих на розвиток м'язів грудей, спини та ніг. У паузах між виконанням підходів до базових вправ виконували вправи на інші м'язові групи, переважно на м'язи антагоністи. Вищезазначений метод виконання базових вправ використовували з періодичністю один раз на два тижні, тому що період відновлення високопорогових м'язових волокон після великих навантажень дорівнює близько два тижні. Також для розвитку максимальної сили застосовували методичний прийом "піраміда", який передбачав виконання вправи, з кожним підходом підвищуючи вагу обтяження та зменшуючи кількість рухів. Таким чином, у першому підході виконували вправу з вагою 70% 12 рухів, далі 75% – 10 рухів, 80% – 8 рухів, 85% – 6 рухів, 90% – 4 рухи і 95% – 2 рухи. Відпочинок тривав 2–3

хв. Обов’язковою вимогою під час виконання вправ із вищезазначеними методами було страхування курсанта.

Висновки.

Моніторинг тестових вправ, що впливають на розвиток фізичної витривалості курсантів обох груп, що брали участь у дослідженні, визначив, що всі результати приросту в тестових вправах вищі, ніж у контрольній. Застосування у фізичній підготовці курсантів експериментальної групи засобів атлетичної гімнастики з використанням дозованого тренувального навантаження в поєднанні декількох режимів м’язової діяльності не тільки позитивно впливає на розвиток силових здібностей, а й дає змогу підвищити показники специфічних видів фізичної витривалості, швидкості та гнучкості.

Перспективним напрямом подальших досліджень є більш поглиблене вивчення кожного виду фізичної витривалості та його взаємозв’язку з іншими властивостями організму з метою вдосконалення вже існуючого підходу до розвитку та виховання фізичних якостей курсантів та студентів в умовах воєнного стану.

Література

1. Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – 1635 с.

2. Боровик М.О. Методика розвитку фізичної витривалості курсантів ВНЗ МВС України / М. О. Боровик // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. - 2017. - Вип. 52. С. 439-445. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pfto_2017_52_58.

3. Дворкин Л. С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л. С. Дворкин. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2001. 383 с.

4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте/ В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. 583 с.

5. Boltivets Sergii, Dikhtiarenko Zoia, Zavistovskyi Oleg, Rebryna Anatoliy. Strengthening the mental health of Combat Horting athletes (school and student youth, cadets) in conditions of armed and informational aggression (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 568-582).

6. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). Monograph. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

7. Dikhtiarenko Zoia, Khatko Alla, Veselova Viktoriia, Ilnytskyi Ivan. Simulation of physical education lesson programs and physical education classes for pupils, students and cadets with health orientation with the use of elements of Combat Horting in educational institutions (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 556-567).

8. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means

of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597)/

9. Kukushkin Kostiantyn, Yeromenko Eduard, Dikhtiarenko Zoia, Grechana Larisa. The prospectives of Combat Horting in the military patriotic education of a successful personality: pupils, students and cadets (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 525-532).

10. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M.,Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs.,bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226–273).

11. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

12. Fedorchenko Tetiana, Dikhtiarenko Zoia, Berezhna Tamila, Kolomoiets Halyna. Educational programs for Combat Horting – implementation during training classes strength fitness for a successful personality: athletes (pupils, students and cadets) of Combat Horting (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 498-512).

ОСОБЛИВІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ ДО ПОДАЛЬШОГО ВИКОНАННЯ СЛУЖБОВИХ ОБОВ'ЯЗКІВ

Масюк С. С.,

здобувач вищої освіти бакалаврського рівня досудового розслідування

Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

Науковий керівник: ***Завістовський О. Д.,***

старший викладач кафедри тактико-спеціальної підготовки

Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

Анотація. *Фізична підготовка майбутніх працівників поліції несе в собі пріоритетні задачі по формуванню якостей і навичок для подальшого впровадження у службову діяльність. Спеціальна фізична підготовка працівників поліції України є складовою частиною системи професійної підготовки, яка нерозривно пов'язана з процесами, що відбуваються в суспільно-політичному та соціально-економічному житті держави. У даній роботі висвітлюється основні питання фізичного виховання курсантів у вищих навчальних закладах освіти зі специфічними умовами навчання.*

Ключові слова: *професійна підготовка, фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка, курсанти, вищі навчальні заклади, специфічні умови навчання.*

Вступ. Навчання в вищих освітніх закладах зі специфічним умовами навчання дуже відрізняється від цивільного закладу освіти. Так, в вищих навчальних закладах, що готують фахівців для підрозділів Національної поліції, курсант на першому курсі стає рядовим поліції, його протягом всього навчання готують до відповідального несення служби в лавах Національної поліції. Сучасний поліцейський повинен забезпечити безпеку людей, застосовуючи, під час своєї діяльності відповідну фізичну силу, спеціальні засоби та вогнепальну зброю, в разі небезпеки; за будь яких обставин діяти відповідно до закону. Саме застосування фізичної сили є найпопулярнішим аспектом під час затримання правопорушника але для цього потрібні відповідні навички, яким навчають курсантів в університетах зі спеціальними умовами.

Мета дослідження полягає у комплексному аналізі найважливіших питань, пов'язаних з організацією спеціальної фізичної підготовки в системі професійної підготовки курсантів вищих навчальних закладів зі специфічними умовами навчання та запровадження системи самозахисту.

Аналіз наукових джерел. Проблеми професійної підготовки працівників правоохоронних органів висвітлювалися у працях М.І. Ануфрієва, В.Г. Бабенка, С.Є. Бутова, Г.І. Васильєва, І.П. Закорка, В.І. Пліска, Б.Б. Шаповалова та інш. Окремі питання фізичного виховання та аспекти самооборони розглядалися в роботах І.М. Ляховой, І.В. Лебедєва, С.В. Волковой, Н.М. Ознобішина, В.А. Спірідонова, Л.М. Українця, Е.А. Єрьоменка, А.В. Ляхович, Б.Б. Шаповалова, А.А. Харлампієва, М.Х. Хасанова та ін.

Виклад основного матеріалу дослідження. Актуальність підготовки поліцейських є предметом постійного занепокоєння експертів у цій галузі. Діяльність по охоронні громадського порядку, боротьбі зі злочинністю, забезпечення прав і свобод громадян завжди була небезпечною [1, с. 44].

Говорячи про специфічні особливості організації фізичної підготовки в освітньому середовищі відомчої спрямованості МВС України, необхідно звернути увагу на різноманітність форм занять, які проводяться з курсантами та слухачами. Тут під формами фізичної підготовки розуміються способи організації навчально-тренувального процесу, кожен з яких характеризується певним типом взаємодії викладача та тих, хто займається, а також відповідними умовами занять [2; 3; 7; 9].

Відповідно до специфіки організації заняття поділяються на урочні та неурочні. Урочними формами є аудиторні (практичні) заняття, які проводяться викладачем зі змінним особовим складом відповідно до тематичного плану та робочої навчальної програми дисципліни «Фізична культура (Фізична підготовка)», згідно з розкладом (графікою) навчальних занять. Відповідно до вимог МВС України практичні заняття з фізичної підготовки проводяться в обсязі не менше 2 разів на тиждень (4 академічні години). Урочні форми занять можна охарактеризувати тим, що управління навчально-тренувальним процесом, що

займаються, здійснюється спеціалістом – викладачем з фізичної підготовки, при його строгому дотриманні частоти та тривалості занять, з урахуванням їх взаємозв'язку між собою та між суміжними спеціальними дисциплінами. Основною формою таких занять виступає побудова навчально-тренувального процесу в рамках загальноприйнятої структури, тобто розподіл його на три складові: підготовчу, основну та заключну. У рамках підготовчої частини організується початкова, психічна та функціональна підготовка курсантів та слухачів, а також підготовка опорно-рухового апарату до майбутньої роботи. Основна частина спрямована на вирішення проблем виховання фізичних якостей та навчання техніки рухових дій.

На заключному етапі заняття організм приводиться у спокійний стан після основного навантаження. Також підбиваються підсумки навчально-тренувального процесу, виявляються основні помилки, заохочуються найкращі з тих, хто займається, і організовано закінчується заняття.

Неурочні форми являють собою заходи, які можуть проводитися викладачами зі спеціальної фізичної підготовки, тренерами (інструкторами) з видів спорту, курсовими командирами, молодшим командним складом, а також такими, що займаються (самостійно) з метою вдосконалення фізичних якостей, поліпшення рухових (моторних) навичок, зміцнення здоров'я, активного відпочинку [2].

До неурочним формам занять у освітніх установах МВС України відносять: ранкову фізичну зарядку; спортивно-масові заходи у стройових підрозділах; самостійну підготовку; тренування у спортивних секціях; спортивні свята та змагання; індивідуальні та групові консультації. Хоча більшість курсантів, які навчаються в університетах зі специфічними умовами навчання, не проявляють активності в ставленні до власного фізичного самовдосконалення.

Заклади вищої освіти з специфічними умовами навчання, які готують майбутніх правоохоронців застосовують найрізноманітніші способи і методи викладання такої дисципліни, як спеціальна фізична підготовка, а також будь-якими методами намагаються підвищити мотивацію до занять спортом курсантами. Передусім, для підвищення зацікавленості курсантів закладів вищої освіти МВС України постійно проводять спортивні змагання різних секцій, таких як бойовий хортинг, гирьовий спорт, рукопашний бій, бойове самбо, дзюдо, легка атлетика, волейбол та баскетбол. [3, с. 34].

Висновки. Авторами наукової публікації «Особливі питання фізичної підготовки курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання до подальшого виконання службових обов’язків» на основі теоретичного аналізу літературних джерел [1-10], окрім вирішення виховних і освітніх завдань фізичне виховання покликане підвищити рухову активність курсантів, що навчаються в університетах зі специфічними умовами навчання: поліпшити професійно-прикладну готовність і оптимізувати навчальну працездатність шляхом зняття нервово-емоційної напруги; продовжити формування знань, умінь і навичок, пов'язаних з проведенням самостійних фізкультурно-спортивних занять.

Література

1. Шаповалов Б.Б., Завістовський О.Д. Забезпечення виживання поліцейських і персоналу охорони в екстремальних ситуаціях: американський підхід/ Журнал «Бизнес и безопасность», № 1 – 2021 – С. 44-45.

2. Ольховий О.М. Теоретико-методичні основи професійно-спрямованої фізичної підготовки курсантів ВВНЗЗС України: [монографія]/ О.М. Ольховий. Х.: ХУПС, 2012. 286 с

3. Петрачков О.В. Професійно-прикладна підготовка курсантів у навчальному центрі із застосуванням удосконалених нормативів фізичної підготовленості: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня к. пед. н : спец. 13.00.04 О.В. Петрачков. Хмельницький, 2012. 20 с.

4. Boltivets Sergii, Dikhtiarenko Zoia, Zavistovskyi Oleg, Rebryna Anatoliy. Strengthening the mental health of Combat Horting athletes (school and student youth, cadets) in conditions of armed and informational aggression (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 568-582).

5. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). Monograph. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

6. Dikhtiarenko Zoia, Khatko Alla, Veselova Viktoriia, Ilnytskyi Ivan. Simulation of physical education lesson programs and physical education classes for pupils, students and cadets with health orientation with the use of elements of Combat Horting in educational institutions (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 556-567).

7. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

8. Kukushkin Kostiantyn, Yeromenko Eduard, Dikhtiarenko Zoia, Grechana Larisa. The prospectives of Combat Horting in the military patriotic education of a successful personality: pupils, students and cadets (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 525-532).

9. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M.,Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs.,bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226–273).

10. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

СУЧАСНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Попович А. О.,
здобувачка вищої освіти бакалаврського рівня стратегічних розслідувань
Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ;
Науковий керівник: ***Завістовський О. Д.,***
старший викладач кафедри тактико-спеціальної підготовки
Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

Анотація. *У даній роботі «Сучасні питання фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів освіти в умовах воєнного стану» висвітлюється питання технології фізичного виховання студентів в вищих навчальних закладах освіти під час дії в державі воєнного стану. Пріоритетні напрямки фізичного виховання студентів, напрямки послідовності, систематичності та відповідної її організації.*

Ключові слова: *фізичне виховання, фізична культура, спорт, студенти, вищи навчальні заклади освіти, оздоровча діяльність, воєнний стан.*

Вступ. За часи незалежності України в державній політиці у сфері виховання відбулися глобальні зміни щодо надання пріоритетного місця та вагомого значення патріотичному вихованню. Вимоги щодо військово-патріотичного виховання особистості визначено в нормативно-правових актах Уряду України, інших актах законодавства. Таким чином, у Стратегії національно-патріотичного виховання, затвердженою Указом Президента України від 18 травня 2019 року № 286, зазначено, що в Україні національно-патріотичне виховання є одним із пріоритетних напрямів діяльності держави та суспільства щодо розвитку національної свідомості на основі суспільно-державних (національних) цінностей (самобутність, воля, соборність, гідність), формування у громадян почуття патріотизму, поваги до Конституції і законів України, соціальної активності та відповідальності за доручені державні та громадські справи, готовності до виконання обов'язку із захисту незалежності та територіальної цілісності України, сповідування європейських цінностей [8; 10].

Мета дослідження полягає у комплексному аналізі найважливіших питань, пов'язаних з організацією фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів освіти в умовах воєнного стану.

Аналіз літературних джерел. Проблеми фізичного виховання та окремі аспекти самооборони розглядалися в роботах С. Волковой, Е. Єрьоменка, І. Лебедєва, І. Ляховой, А. Ляхович, Н. Ознобішина, В. Спірідонова, Л. Українця, А. Харлампієва, М. Хасанова, Б. Шаповалова та ін.

Так, автори наукової публікації: S. Boltivets, Z. Dikhtiarenko, O. Zavistovskyi, A. Rebryna роблять висновок, що розв'язання проблем педагогічної психогігієни потребує цілісності та визначення достатніх і необхідних меж медичної, педагогічної, соціальної та психологічної сфер методологічного, теоретичного,

методичного та практичного розв'язання задач збереження та зміцнення психічного здоров'я всіх учасників навчального процесу закладів освіти, але не обмежується освітньою сферою і тому є доказ дана публікація «Зміцнення психічного здоров'я спортсменів бойового хортингу (учнівська та студентська молодь, курсанти) в умовах збройної та інформаційної агресії» [4; 10].

Виклад основного матеріалу дослідження. 24 лютого 2022 року на території України було введено воєнний стан, у зв'язку з повномасштабною військовою агресією Російської Федерації. Воєнний стан в Україні визначається як особливий правовий режим, що вводиться у разі загрози національній безпеці. В цих умовах постає дуже проблемне питання в проведені занять в навчальних закладах всіх ріней, у тому числі і заняття фізичною культурою і спортом.

У системі фізичного виховання студентів за останні роки відбулися дуже значні зміни. З точки зору збереження здоров'я, ефективність традиційних уроків фізичної культури невисока. Сучасні технології студентів у фізичному вихованні забезпечують покращення всіх компонентів здоров'я - психічного, фізичного й соціального, які забезпечені системою сучасних форм фізкультурно-оздоровчої роботи [1, с. 15].

Сучасна пара фізичної культури за формою організації може мати такі складові: фронтальне навчання, колове тренування, рухливі ігри, робота в малих групах, групова навчальна діяльність, робота в парах, метод аутогенного тренування. Але, дуже важливо, щоб викладач на парі вдало володів методикою навчання і виховання, творчому застосуванні новітніх досягнень педагогіки та передового педагогічного досвіду, раціональному керівництві пізнавально-практичної діяльності студентів, їхнім інтелектуальним розвитком [3, с.15].

За результатами різних соціологічних досліджень, найбільшою популярністю серед студентів є вправи, які спрямованні на оздоровчу-рекреаційність. Студенти віддають перевагу аеробіці - 19%, фітнесу - 19%, шейпінгу-20%; плаванню - 28%, аквафітнесу - 17%; йогі - 22%, східнім одноборствам - 15%; баскетболу -13%, волейболу - 10%; туризму і орієнтуванню - 22%. Майже однакове процентне співвідношення може говорити про різні спрямованості і інтереси студентів. Тому впровадження нових технологій у сфері фізичного виховання розширить сферу фізичної активності, збільшивши тим самим кількість людей, які будуть займатися різноманітними активностями [2, с. 47].

Пріоритет оздоровчої та рекреаційної діяльності обумовлений особливим ефектом та унікальною можливістю суттєвого підвищення загального рівня ефективності, переходу від однієї активної до іншої. Цьому сприяють різноманітні форми проведення занять, що припускають зміни характеру й змісту фізичних вправ у залежності від мотивів, інтересів і потреб студентів у фізкультурній активності.

Нові технології викладання наприкінці XX століття стали потужним засобом навчання. Ідея впровадження цих технологій в освіту передбачає досягнення мети якісної освіти, тобто конкурентоспроможної освіти, здатної

забезпечити кожній людині умови для самостійного досягнення мети, творчого самоствердження в різних соціальних сферах.

Висновки.

Отже, заняття спортом та фізичною культурою можуть бути дуже різноманітними та різноплановими, головне – їх послідовність, систематичність та вірна організація. Завдяки гарній підготовці та правильній організації навчання стане не лише великою радістю, позитивним емоційним настроєм, а й відкриє багато нового та цікавого [1-10].

Література

1. Бондин В.И. Здоровье сберегающие технологии в системе высшего педагогического образования// Теория и практика физической культуры и спорта. – 2004.- № 10. – С. 15 – 18.

2. Ляхович А.В. Научные основы формирования здоровья студенческой молодежи: Автореф. дисс. докт. мед. наук. – М., 1998. – 47с.

3. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту України. К., 2004.

4. Boltivets Sergii, Dikhtiarenko Zoia, Zavistovskyi Oleg, Rebryna Anatoliy. Strengthening the mental health of Combat Horting athletes (school and student youth, cadets) in conditions of armed and informational aggression (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 568-582).

5. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). Monograph. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

6. Dikhtiarenko Zoia, Khatko Alla, Veselova Viktoriia, Ilnytskyi Ivan. Simulation of physical education lesson programs and physical education classes for pupils, students and cadets with health orientation with the use of elements of Combat Horting in educational institutions (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 556-567).

7. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

8. Kukushkin Kostiantyn, Yeromenko Eduard, Dikhtiarenko Zoia, Grechana Larisa. The prospectives of Combat Horting in the military patriotic education of a successful personality: pupils, students and cadets (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 525-532).

9. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M.,Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs.,bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226–273).

10. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I.,

Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

РОЗВИТОК МОТИВАЦІЇ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ» В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Стешиц А. В.,

заступник завідувача кафедри «Теорії та методики фізичного виховання»
Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут»

Анотація. *На сучасному етапі розвитку професійної освіти в Україні актуалізується проблема пошуку ефективних моделей підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання на основі розвитку їхньої навчально-пізнавальної мотивації в умовах дистанційного навчання.*

Завдання вищої школи – готувати освічену молодь – майбутнє нашої країни, яка б засвоїла не лише основи знань, а й оволоділа методами наукового пізнання, зрозуміла цінність та важливість наукової думки як досвіду попередніх поколінь. Надзвичайно важливим і першочерговим наслідком цього процесу є формування позитивної мотивації здобувачів до навчально-пізнавальної діяльності.

Ключові слова: *мотивація, здобувачі, дистанційне навчання, фізичне виховання, самостійна робота, оздоровчий ефект.*

Вступ (актуальність теми дослідження). У закладах вищої освіти систематичність рухової активності студентів забезпечується обов'язковими заняттями з фізичного виховання, що згідноз відповідними нормативними актами відбуваються двічі на тиждень і до того, ще дистанційно, що значно ускладнює ефективну підготовку здобувачів. Проте така кількість занять навіть при оптимальних параметрах не дозволяє досягати необхідного оздоровчого ефекту, що зумовлює потребу в додатковій руховій активності у позанавчальний час.

Подібна тематика розглянута у роботі таких науковців: С. М. Харченко, І. Д. Ліфінцев, П. Ф. Рибалко. Зважаючи на пріоритет виконання домашніх завдань, інших різноманітних інтересів, не пов'язаних з означеною активністю, реальність її систематичної реалізації визначається виключно відповідною мотивацією студентів Г.П. Грибан.

Зв'язок роботи з науковими темами. Публікація «Розвиток мотивації до самостійної роботи здобувачів вищої освіти спеціальності «Фізична культура і спорт» в умовах дистанційного навчання» направлена на впровадження результатів НДР у заклади середньої та вищої освіти [1-12]: кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» ПВНЗ «УГІ» на 2021-2026 роки за темою

«Принципи здорового способу життя в системі фізичного виховання» (ДР № 0121U113032).

Мета – розгляд моделей мотивації до самостійної роботи здобувачів вищої освіти спеціальності «Фізична культура і спорт».

Виклад основного матеріалу дослідження. Проблема навчальної мотивації не просто актуальна для сьогодення, а набуває дедалі більшої гостроти і висвітлена у цілому ряді праць. Зокрема, мотиваційну основу навчання студентів досліджували Р. Бака, А. Шпаков, Л. Долженко, Д. Погрєбняк, О.Ю. Марченко, Н.В. Підбуцька, С.І. Присяжнюк та ін. Достатня кількість досліджень стосується мотивації до занять різними видами спорту. Науковці переконані, що навіть незалежно від рівня фізичного здоров'я у студентської молоді можна сформувати мотивацію до рухової активності [1, 2].

Загальновідомо, що заняття фізичною культурою і спортом сприяють формуванню у студентської молоді здорового способу життя, а також духовному і фізичному розвитку. До того ж фізичні вправи позитивно впливають на здоров'я, підвищують стійкість до емоційних стресів, підтримують високу фізичну і розумову працездатність. Заняття фізичним вихованням сприяють також формуванню здорового способу життя студентської молоді [3].

Тому формування мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом має стати одним із перспективних напрямів роботи закладів освіти, у тому числі вишів. Важливим у цьому аспекті є формування ціннісного ставлення у здобувачів до самостійних занять фізичною культурою. Отже, на сьогоднішній день, першочерговим завданням є пошук раціональних підходів до фізичного виховання у форматі онлайн та оздоровлення здобувачів вищої освіти з урахуванням їхньої мотивації до занять фізичною культурою [4].

Невід'ємною складовою процесу формування таких знань й умінь в умовах сьогодення є використання сучасних інформаційних засобів, оскільки їх частка з-поміж тих, що є у наявності, постійно збільшується (В.С. Ашанін, В.В. Пасько, О.В. Басенко); вони є потужним засобом впливу на свідомість індивіда для формування необхідної позиції з певного питання фізичного виховання (О.О. Кошелева, І.Т. Скрипченко), а також у досягненні інших, різних за змістом цілей (М.М. Антонюк).

Проте у галузі науки з фізичного виховання і спорту практично відсутні дослідження, спрямовані на розвиток мотивації до самостійної роботи здобувачів вищої освіти спеціальності «Фізична культура і спорт» в умовах дистанційного навчання.

На основі розглянутих результатів досліджень, проведених науковцями, та аналізу їхнього тлумачення поняття «мотивація студентів до фізичного виховання» уточнено це ключове поняття дослідження, під яким розуміється цілеспрямована діяльність щодо впливу на мотиваційну сферу студентів у ціннісному, потребісному й цільовому аспектах з метою стимулювання їх до занять фізичним вихованням і спортом. Ця діяльність передбачала роз'яснення

здобувачам ролі фізичної активності як складника здорового способу життя й включення ними її до власної системи цінностей, формування у майбутніх фахівців потреби у постійній фізично-оздоровчій діяльності й руховій активності, визначення конкретних цілей особистого фізичного розвитку.

Систематичне щорічне залучення здобувачів вищої освіти до фізичного виховання у освітньому процесі значною мірою залежить від викладача, від того, як він зуміє переконати юнаків і дівчат у тому, що їм потрібна участь у заняттях фізичним вихованням і фізкультурно-оздоровчих заходах, але он-лайн формат навчання дещо нівелює цей вплив і є потреба у створенні додаткових важелів впливу на здобувача. Тому, на наш погляд, педагогічна майстерність викладача також відіграє суттєву в аспекті вибору найбільш ефективних методів, засобів і форм, необхідних здобувачу у життєдіяльності, але вона не може бути повноцінною у зв'язку з дистанційним форматом. Впливовість майстерності зменшується, що надалі може призвести до неправильного розуміння методів, засобів та форм у сфері фізичного виховання.

Висновки.

Ураховуючи дослідження відомих вчених (О.М. Бельорін-Еррера, С.І. Болівець, Г.П. Грибан, Н.Ю. Довгань, І.О. Корженко, Т.Ю. Круцевич, А.В. Косівська, А.О. Мельнік, А.С. Ровний, С.І. Присяжнюк, Л.М. Пустолякова, С.О. Сичов, Н.О. Хлус, Т.Є. Христова, О.В. Шевченко та ін.) можна зробити висновок, що розв'язання проблеми мотивації до самостійних занять міститься саме у створені додаткових механізмів, які допоможуть вплинути саме на загальну академічну діяльність.

Активність здобувачів у позанавчальний час повинна впливати на оцінювання дисциплін фахової підготовки. Розуміючи необхідність підвищення своєї оцінки по фаховим дисциплінам спеціальності фізична культура і спорт здобувач буде зацікавлений займатись і у позанавчальний час.

Література

1. Долженко Л., Погрєбняк Д. (2014). Формування мотивації до рухової активності студентської молоді з різним рівнем фізичного здоров'я. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. №4. С.52-56.

2. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. (2010). Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. К.: Олімпійська література, 2010. 248с.

3. Косівська А.В., Ровний А.С. (2015). Формування здорового способу життя студентської молоді засобами фізичного виховання. XV Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура, спорт та здоров'я». 2015. С.157-159.

4. Сичов С.О. (2010). Сучасні підходи прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури. Вісник НТУУ «КПІ»: Філософія. Психологія. Педагогіка. К., 2010. Вип. 2. С.185-187.

5. Нечерда Валерія. Арт-технології у хортингу як засіб виховання підлітків / Валерія Нечерда // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 10. – С. 38-45.

6. Boltivets Sergii, Dikhtiarenko Zoia, Zavistovskyi Oleg, Rebryna Anatoliy. Strengthening the mental health of Combat Horting athletes (school and student youth, cadets) in conditions of armed and informational aggression (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a

Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 568-582).

7. Dikhtiarenko Zoia, Steshyts Andrii, Kostenko Vitaliy. The influence of vitamins on the preservation and strengthening of health in school and student youth, cadets: Combat Horting athletes (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 533-546).

8. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

9. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

10. Kukushkin Kostiantyn, Yeromenko Eduard, Dikhtiarenko Zoia, Grechana Larisa. The prospectives of Combat Horting in the military patriotic education of a successful personality: pupils, students and cadets (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 525-532).

11. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M.,Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs.,bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226–273).

12. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

Секція 2.
МОЖЛИВОСТІ ЯКІСНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ТРЕНЕРІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ, В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНЕ ПІДГОТОВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ТРЕНЕРІВ БОЙОВОГОХОРТИНГУ В ЗАКЛАДИ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ, СПОРТИВНІ КЛУБИ ТА ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКІ СПОРТИВНІ ШКОЛИ

Болтівець С. І.,
головний науковий співробітник Державного інституту сімейної та молодіжної політики України, професор, доктор психологічних наук;
Уралова Л. Т.,
доцент кафедри психіатрії, психотерапії та медичної психології Національного університету охорони здоров'я України імені П. Л. Шупика, доцент, кандидат медичних наук

Анотація*. У статті розкрито основні виміри психофізіологічного підготовлення майбутніх учителів фізичної культури та тренерів бойового хортингу в заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та дитячо-юнацькі спортивні школи до розуміння і враховування в педагогічній роботі особливостей підліткового віку, створення умов для становлення фізичної культури дітей і підлітків з різноманітними набутими у воєнних умовах дисфункціями.*

Ключові слова: *здоров'я підлітків, індивідуальні переживання, життєвий індекс, морфофункціональні характеристики, психогігієна, гемодинаміка, настановлення учителів, рухова активність, інвалідизація дітей, набуті у воєнних умовах дисфункції.*

Вступ. Особливої уваги потребує підготовлення майбутніх учителів фізичної культури та тренерів бойового хортингу в заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та дитячо-юнацькі спортивні школи до розуміння і враховування в педагогічній роботі психофізіологічних особливостей підліткового віку. Підлітковий період певною мірою охоплює віковий розвиток учнів середніх класів, але водночас виходить за його межі. В зв'язку з цим у дослідницькому середовищі прийнято виокремлювати підлітковий період у багатьох фахових напрямах і, зокрема, при з'ясуванні особливостей впливу фізичної культури та спорту на стан здоров'я підлітків.

Вираженою специфікою підліткового віку є швидкісна нерівномірність зростання, яка зумовлює виникнення своєрідних індивідуальних переживань як високорослих, так і низькорослих підлітків, пов'язаних з їхніми повсякденними зіставленнями себе з іншими. Виокремлення підлітків у відповідні їхньому зросту

ростові групи пом’якшує вікові переживання ровесників і найчастіше усуває їх з актуальної свідомості повністю.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Прикладом розв’язання означеної проблеми є дослідження особливостей функціонального розвитку високорослих підлітків, які займаються волейболом, здійснене Ю. М. Андрійчук, Л. П. Фукс, Ю. Л. Ганіною [1, с. 14-16]. Дослідженням з’ясовано особливості стану кардіореспіраторної системи високорослих школярів 14-16 років, які займалися волейболом, порівняно з високорослими учнями, котрі не займалися у спортивних секціях. Вивчення проведено у формі експерименту, де 193 школярі 14-16 років були розподілені за двома групами: перша група налічувала 75 осіб, які займалися фізичною культурою за загальноприйнятою програмою та не відвідували спортивні секції; друга група у складів 98 осіб, які займалися волейболом у шкільних спортивних секціях.

У результаті встановлено, що високі показники життєвої ємності легень в учнів волейболістів у 15 та 16 років пояснюється більшою довжиною тіла, а життєвий індекс в свою чергу є одним із показників, що інформативно характеризує стан кардіореспіраторної системи. Життєвий індекс учнів волейболістів порівняно з нетренованими підлітками був достовірно нижчим у 14 років ($p<0,001$) та майже не відрізнявся від показників нетренованих у 15 і 16 років. Максимальної об’ємної швидкості повітряного потоку на видиху та вдиху характеризують силу дихальної мускулатури і більші їх показники в учнів-волейболістів в 15 та 16 років пояснюються більшими показниками життєвої ємності легень.

Цінність отриманих даних полягає в тому, що дослідженням встановлено: заняття волейболом за чинною програмою не дають бажаного функціонального ефекту для дихальної системи високорослих учнів-волейболістів, а, отже, шкільна програма потребує доопрацювання з урахуванням психофізіологічних особливостей цієї категорії підлітків.

На сьогодні вже існують розроблені навчальні програми з бойового хортингу (національний професійно-прикладний вид спорту України. Це високе і відповідальне призначення. Його створенням на початку XXI століття можна вважати час впровадження у 2008 році в Україні та за кордоном засновником всього українського хортингу Е. А. Єрьоменком нової для спортивного співтовариства, придуманої ним назви «Хортинг», правил змагань та системи підготовки спортсменів, які до цього часу в світі не застосовувалися [2-5; 11; 12]) (автор: Е. А. Єрьоменко):

- Навчальна програма оздоровчих занять з бойового хортингу для дітей молодшого шкільного віку;

- Навчальна програма гурткової роботи з бойового хортингу для молодших школярів;

- Програма позакласних занять з бойового хортингу для дітей молодшого шкільного віку;

- Програма фізкультурно-оздоровчих занять з бойового хортингу для дітей та юнаків;

- Програма позакласної роботи з бойового хортингу для учнів середнього шкільного віку;

- Програма навчально-тренувальних занять з бойового хортингу для спортсменів юнацького, кадетського та юніорського віку;

- Програма позакласних навчально-тренувальних занять з бойового хортингу для учнів старшого шкільного віку;

- Програма спортивної секції з бойового хортингу для здобувачів вищої освіти;

- Програма з бойового хортингу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл та шкіл вищої спортивної майстерності;

- Навчальна програма спортивно-оздоровчих занять з бойового хортингу для різних груп населення є блочна система тренувань спортсменів бойового хортингу, що сприяє проведенню і он-лайн і оф-лайн [4; 5].

Навчально-тематичний план усіх програм передбачає 172 год. тренувань на рік (4 год. на тиждень) для спортсменів бойового хортингу першого та другого року навчання. Для навчально-тренувальних груп – спортсмени бойового хортингу третього та четвертого року навчання: 258 год. на рік (6 год. на тиждень).

Під час навчально-тренувальних занять для спортсменів бойового хортингу автором програм передбачено в блочній системі (теоретична, фізична, технічна, тактична, психологічна) та виховна робота) найбільше годин для фізичної підготовки (у залежності від року навчання), що сприяє розвитку фізичних і вольових якостей та вищих морфофункціональних характеристик деяких систем в організмі спортсменів.

Вивчення особливостей морфофункціональних характеристик серцево-судинної системи та проведення порівняльного аналізу тенденцій у ростових процесах підлітків під впливом фізичної культури та спорту на стан їхнього здоров’я актуалізовано Т. О. Карпюк у взаємозв’язку з другим різким збільшенням маси серця, яке відбувається у віці 13-14 років [6, с. 78-79]. У зв’язку з цим оцінка темпів росту та розвитку, їх прискорення чи сповільнення порівняно із середньопопуляційними нормативами, потребує врахування в організації і проведення занять фізичною культурою і спортом. З цією метою необхідне визначення співвідношення показників біологічного та паспортного віку на різних етапах онтогенезу при виключенні випадків екзогенної стимуляції або затримки ростових процесів у підлітковому віці.

Певну профілактичну роль заходів зі зміцнення фізичного здоров’я, перш за все заняття фізкультурою і спортом, поряд із психогігієною розумової праці школярів для попередження неврозів підліткового віку, відзначають К. І. Лобуцька й І. Я. Іванюк [7, с.113-115]. Таким чином, серед різноманіття неврозів підліткового віку дослідники особливо виділяють неврози страху,

депресивний, істеричний, астенічний (неврастенія), іпохондричний невроз, невротичні розлади сну.

На особливий інтерес заслуговує дослідження С. А. Мельник і С. С. Матвей [9, с. 116-117] особливостей гемодинаміки підлітків в процесі фізичних навантажень, зокрема, величин периферичного опору в прекапілярах не тільки в стані спокою, але й після фізичного навантаження. Після виконання обстежуваними 20 присідань величина периферичного опору після навантаження у хлопців становила 69,13±2,29 %, причому зниження даного параметру знаходилось в межах від 64,50±16,45 % у 16-річних до 75,18±1,69 % у 13-річних, тобто з віком відбувалось зниження величини периферичного опору більшою мірою при навантаженні, що свідчить про менші затрати енергії на подолання перешкод рухові крові по судинах (про кращу прохідність судинного русла). Крім того, при індивідуальному аналізі отриманих результатів була виявлена змінена реакція на навантаження у вигляді відсутності зменшення периферичного опору у 4,76 % хлопців.

Парадоксальну (спотворену) реакцію артеріальних судин великого кола кровообігу на вплив фізичного навантаження у вигляді зростання периферичного опору реєстрували у 2,38 % хлопців, причому більшість випадків спотвореної реакції периферичного опору на фізичне навантаження фіксували у віці 13-14 років та 16 років. Прохідність артеріальної системи в цих умовах не тільки не зростає, а, навпаки, зменшується. Це свідчить про наявність порушення функціонального стану системи кровообігу, яке виявляється в неадекватній реакції на підвищені вимоги.

В узагальненому вигляді показники сформованості дбайливого ставлення підлітків до власного здоров'я наводять О. Трофімук, М. Яцунік, О. Вознюк, Н. Денисенко [10, с. 178-180] у формі результатів експертних оцінок майбутніх учитетів фізичної культури. Умовами дослідження передбачено кореляцію настановлень учителів і мотиваційної спрямованості підлітків, що визначала їхню дбайливість у ставленні до власного здоров'я. Висловлені оціночні судження щодо зазначеної мотиваційної спрямованості майбутніх учителів мали таке співвідношення: військово-патріотичному вихованню надали перевагу 33,52 %; підвищенню мотивації до знань фізичною культурою та вихованню патріота та громадянина України – 29,39 %; підвищенню мотивації учнів до рухової активності та здорового способу життя – 18,68 %; уникненню шкідливих звичок та вдосконаленню фізичних якостей – 18,41 %.

З метою визначення рівня загальної фізичної підготовленості гандболісток 12-13 років М. Мельником і Ю. Цюпаком [8, с. 27] було проведене тестування прояву рухових здібностей за тестами, розробленими професором В. Я. Ігнатьевою для спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву. Рівень вибухової сили визначався за допомогою тесту «потрійний стрибок у довжину з місця». Середні показники стрибка у довжину з місця у юних гандболісток становили 428,5±16,7 см. Рівень розвитку швидкісних якостей

визначався за допомогою тесту «біг 30 м». Середні величини бігу на 30 м, у юних гандболісток становили 5,4±0,8 с. Загальна витривалість досліджувалась за допомогою тесту «Купера». Дівчатка-підлітки пробігали за 12 хвилин у середньому відстань 1500±84,6 м.

У результаті тестування координаційних здібностей гандболісток на основі даних «човникового» бігу по дистанції 100 м» середній результат склав 28,0±1,4 с, Гандболістки кидали м'яч вагою 1 кілограм правою рукою в середньому на 9,4±2,2 м, що засвідчує рівень розвитку їхньої сили: лівою рукою в середньому на 6,7±1,6 м; двома руками сидячи на 5,4±0,9 м. На основі отриманих даних дослідники зробили висновок про те, що рівень загальної фізичної підготовленості гандболісток-підлітків, які займаються в навчально-тренувальних групах першого року навчання, знаходиться нижче середнього рівня – 318 балів при середній нормі – 350 балів, тобто відповідає 90,9% від встановлених нормативів.

Висновки. Таким чином, підготовлення майбутніх учителів фізичної культури та тренерів бойового хортингу в заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та дитячо-юнацькі спортивні школи потребує врахування особливостей впливу фізичної культури та спорту на стан здоров'я дітей різних вікових груп. Психофізіологічна підготовленість майбутніх учителів фізичної культури і тренерів бойового хортингу визначає собою мотиви, зміст і спрямованість рухової активності дітей, якій притаманні виразні тенденції до індивідуалізації за показниками психофізіологічного розвитку та нозологічними одиницями хронічних захворювань.

Загальною тенденцією, зумовленою розгортанням російською федерацією війни проти України, спрямованої на знищення українського народу і насамперед його підростаючих поколінь, є зростання інвалідизації дітей всіх вікових груп. З цим пов'язане виникнення загальносуспільної потреби в підготовленні майбутніх учителів фізичної культури та тренерів бойового хортингу у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ, здатних до створення умов для становлення фізичної культури дітей і підлітків, які втратили кінцівки, зазнали травматизації, що призвела до стійких порушень інтелекту, опорно-рухового апарату, зору, слуху, мовлення або поєднання різноманітних набутих у воєнних умовах дисфункцій.

Література

1. Андрійчук Ю.М., Фукс Л.П., Ганіна Ю.Л. Покращення функціонування високорослих підлітків. *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти:* матеріали VI наук.-практ. конф. (м. Луцьк, 9 грудня 2020 р.) /ред. В. В. Чижик. Луцьк: ЛІРоЛ, 2020. С. 14.

2. Болтівець Сергій. Право дітей і молоді на ідентифікацію видів спорту українського народу: проминулі тенденції і хортові перспективи / Сергій Болтівець, Олена Галушко, Владислав Жуляєв, Валерій Жуляєв // Матеріали Другої міжнародної науково-практичної конференції до 10-річчя заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива» / [ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 57-62.

3. Болтівець Сергій. Психофізіологічні засоби хортингової рекреації самопочуття / Сергій Болтівець // Матеріали Першої Всеукраїнської науково-практичної конференції «Хортинг – національний вид спорту України: досвід і перспективи» / [ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 109-110.

4. Діхтяренко Зоя. Адаптація учнівської та студентської молоді, курсантів спортивних гуртків «Бойовий хортинг» до блочної системи тренувань – визначення життєвої позиції в умовах воєнного стану (експериментальна робота) / Зоя Діхтяренко, Галина Коломоєць, Анатолій Ребрина, Катерина Діхтяренко // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення: матеріали II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф (25-26 серпня 2022 року в режимі онлайн) / упорядн.: Баженков Є. В., Цьось А. В., Коломоєць Г. А., Дикий О. Ю., Ребрина А. А., Боляк А. А., Клівaнська Ю. А., Буянова Г. В., 2022. – С. 147-161.

5. Єрьоменко Е. А. Збірник навчальних програм з бойового хортингу : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 861 с.

6. Карпюк Т.О. Вікові особливості серцево-судинної системи у підлітків. *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти:* матеріали VI наук.-практ. конф. (м. Луцьк, 9 грудня 2020 р.) /ред. В. В. Чижик. Луцьк: ЛІРоЛ, 2020. С. 78-79.

7. Лобуцька К.І., І. Я. Іванюк І.Я. Неврози підліткового віку: види, причини, профілактика. *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти:* матеріали VI наук.-практ. конф. (м. Луцьк, 9 грудня 2020 р.) /ред. В. В. Чижик. Луцьк: ЛІРоЛ, 2020. С. 113-115.

8. Мельник М., Цюпак Ю. Розвиток загальної фізичної підготовленості гандболісток 12 – 13 років. *Фізична активність і якість життя людини* [текст]: зб. тез доп. V Міжнар. наук.-практ. конф. (8– 10 черв. 2021 р.)/уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2021. 68 с.

9. Мельник С.А., Матвей С.С. *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти:* матеріали VI наук.-практ. конф. (м. Луцьк, 9 грудня 2020 р.) /ред. В. В. Чижик. Луцьк: ЛІРоЛ, 2020. С. 116 – 117.

10. Трофімук О., Яцунік М., Вознюк О., Денисенко Н. Формування дбайливого ставлення до власного здоров'я підлітків засобами хортингу. *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти:* матеріали VI наук.-практ. конф. (м. Луцьк, 9 грудня 2020 р.) /ред. В. В. Чижик. Луцьк: ЛІРоЛ, 2020. С. 178-180.

11. Boltivets Sergii, Dikhtiarenko Zoia, Zavistovskyi Oleg, Rebryna Anatoliy. Strengthening the mental health of Combat Horting athletes (school and student youth, cadets) in conditions of armed and informational aggression (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 568-582).

12. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

ПІДГОТОВКА ПІДЛІТКІВ – МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ З ЄДИНОБОРСТВА «БОЙОВИЙ ХОРТИНГ» В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ФОРМУВАННЯ АКТИВНОЇ ЖИТТЄВОЇ ПОЗИЦІЇ

(експериментальна робота)

Городницький А. В.,

здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» ПВНЗ «Український гуманітарний інститут»;

Кльопка Т. С.,

здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» ПВНЗ «Український гуманітарний інститут»;

Діхтяренко З. М.,

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри «Фізичного виховання, спорту та здоров'я» Факультету СГТМ Державного податкового університету, доцент кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» ПВНЗ «Український гуманітарний інститут»

Анотація. *Автори наукової публікації «Підготовка підлітків – майбутніх тренерів з єдиноборства «Бойовий хортинг» в умовах воєнного стану: формування активної життєвої позиції (експериментальна робота)» намагалися довести актуальність обраної теми дослідження. Так, здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня А. Городницький розробив запитання, а Т. Кльопа розробила тести з навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» для майбутніх тренерів єдиноборства «Бойовий хортинг»; З. Діхтяренко оформила матеріали дослідження.*

Ключові слова: *бойовий хортинг, майбутні тренери, єдиноборство, активна життєва позиція, в умовах воєнного стану, експериментальна робота, запитання, тести, етапи педагогічного експерименту.*

Постановка проблеми. Під час дистанційного навчання в умовах воєнного стану в Україні настав новий етап розвитку психолого-педагогічної науки, що є очевидним для всього наукового світу. А, отже, для підготовки майбутніх тренерів з єдиноборства «Бойовий хортинг»: суб'єкти освітнього процесу, застосовуються ще й інші методики та технології, що сприяють формуванню активної життєвої позиції.

Ще одним із найважливіших фактів на який повинні систематично звертати увагу ЗВО (здобувачі вищої освіти) є стрімке погіршення стану здоров'я в унаслідок соціально-політичних, демографічних змін, негативного впливу техногенних факторів на екологічну ситуацію в Україні.

У зв'язку з цим, одним із пріоритетів державної політики у сфері освіти стає створення оптимальних умов для формування, збереження й зміцнення здоров'я молоді, на чому наголошується в Конституції України, законах України «Про охорону дитинства», «Про загальну середню освіту», «Про вищу освіту», Національній стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 року «Про

фізичну культуру і спорт», «Про освіту», «Про фахову передвищу освіту», «Про професійну (професійно-технічну) освіту», «Про позашкільну освіту», Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року, затвердженої постановою Кабінету Міністрів України від 01 березня 2017 року № 115 та інших нормативно-правових документах.

Зв'язок роботи з науковими темами. Таким чином, визначення назви публікації «Підготовка майбутніх тренерів з єдиноборства «Бойовий хортинг» в умовах воєнного стану – формування активної життєвої позиції (експериментальна робота)» направлено на впровадження результатів НДР у заклади середньої та вищої освіти [1-10]. Дане дослідження виконується згідно науково-дослідних робіт: 1) Інститут проблем виховання НАПН України за загальною темою: «Військово-патріотичне виховання учнів в умовах ідейно-світоглядної конфронтації» (2020-2022 р.р.) (ДР № 0120U100443); 2) кафедра «Фізичного виховання, спорту та здоров'я» Факультету СГТМ Державного податкового університету «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом» (2021-2026 р.р.) (ДР № 0121U113261); 3) кафедра «Теорії та методики фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут» на 2021-2026 роки за темою «Принципи здорового способу життя в системі фізичного виховання» (ДР № 0121U113032).

На основі вище викладеного теоретичного матеріалу визначено ***мету публікації*** – це є доведення доцільності своєчасного проведення експериментальної роботи з майбутніми тренерами єдиноборства «Бойовий хортинг», що сприятиме формуванню активної життєвої позиції в умовах воєнного стану. А, отже, це є актуальним і важливим науково-практичним дослідженням [1-14].

Аналіз останніх досліджень та публікацій з проблеми підготовки майбутніх тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг в умовах воєнного стану частково відображено в наукових статтях: З. Діхтяренко, Г. Коломоєць, А. Ребрина, К. Діхтяренко (Адаптація учнівської та студентської молоді, курсантів спортивних гуртків «Бойовий хортинг» до блочної системи тренувань – визначення життєвої позиції в умовах воєнного стану (експериментальна робота), 2022) [1]; З. Діхтяренко, І. Корженко, А. Стешиц, В. Костенко (Вживання вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивного гуртка «Бойовий хортинг» (експериментальна робота), 2022) [2]; З. Діхтяренко, Е. Єрьоменко (Військово-патріотичного виховання учнівської та студентської молоді, курсантів у спортивному гуртку «Бойовий хортинг» в умовах воєнного стану, 2022) [3]; З. Діхтяренко, Е. Єрьоменко, К. Кукушкін, А. Гречаний (Рівень сформованості військово-патріотичної вихованості в учнівської та студентської молоді, курсантів у спортивному гуртку «Бойовий хортинг» – визначення життєвої позиції в умовах воєнного стану (експериментальна робота) [5]; Dikhtiarenko, Z., Korzhenko, I.,

Steshyts, A. (Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies, 2022) [6]; Dovhan, N. (Scientific and methodological aspects of sports training of Combat Horting athletes: pupils and student youth, cadets, 2022) [8]; Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets, 2021) [9] та ін.

Виклад основного матеріалу. Наше дослідження щодо підготовки майбутніх тренерів з єдиноборства «Бойовий хортинг» в умовах воєнного стану, що сприятиме в них формуванню активної життєвої позиції, було розраховане на три етапи педагогічного експерименту.

Перший етап.

Для ЗВО (здобувачів вищої освіти) написати Есе (власноруч) на тему:

«Чому я обрала / обрав спеціальність: «Тренер»?

Прогнозований результат щодо вибору моєї майбутньої професії:

- що я повинна / повинен вміти,
- що я повинна / повинен знати,
- що я повинна / повинен вміти в умовах воєнного стану,
- що я повинна / повинен знати в умовах воєнного стану.

Другий етап.

На основі написаного Есе розробити презентацію на 8-11 слайдів на ту ж саму тему: «Чому я обрала / обрав спеціальність: «Тренер»? У даній творчій роботі, обов'язково, коротко акцентувати увагу на питаннях: що я повинна / повинен вміти, що я повинна / повинен знати, що я повинна / повинен вміти в умовах воєнного стану, що я повинна / повинен знати в умовах воєнного стану.

Третій етап.

Здобувачам вищої освіти потрібно було виконати творче завдання (автор методик на трьох етапах експериментальної роботи з майбутніми тренерами єдиноборства «Бойовий хортинг»: З. Діхтяренко) [7; 13], наприклад: скласти 12 запитань-тверджень та 12 запитань-заперечень з навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання».

Отже, здобувач вищої освіти А. Городницький розробив запитання з підручника: Теорія і методика фізичного виховання. Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич, 2008. – К. : Олімпійська література. – 391 с.

Ось деякі з них.

1. Чи вважаєте Ви, що теорія і методика фізичного виховання (ТМФВ) – це лише навчальна дисципліна ?

Правильна відповідь: ТМФВ – наукова та навчальна дисципліна, що являє собою систему знань про роль і місце фізичного виховання в житті людини та суспільства, особливості і загальні закономірності її функціонування й розвитку.

2. Чи має ТМФВ об'єкт вивчення ?

Правильна відповідь: теорія і методика фізичного виховання має об'єкт вивчення.

3. Соціальний напрям включає лише питання про виникнення фізичного виховання ?

Правильна відповідь: соціальний напрям не тільки включає питання про виникнення фізичного виховання.

4. На Вашу думку в ТМФВ можна виділити чотири напрями ?

Правильна відповідь: у теорії і методиці фізичного виховання можна виділити три напрями: соціологічний, педагогічний, біологічний.

5. На Вашу думку основними завданнями у ТМФВ є лише знайти відповідь на питання: «Як завжди бути здоровим і міцним» ?

Правильна відповідь: основними завданнями у теорії і методиці фізичного виховання як наукової дисципліни є узагальнення практичного досвіду, осмислення сутності фізичного виховання, закономірностей розвитку й функціонування, формування цілей, завдань, принципів, оптимальних способів управління процесом.

6. Невже Ви вважаєте, що існує в теорії і методиці фізичного виховання тлумачення поняття: «фізична наука» ?

Правильна відповідь: так, Ви праві, тлумачення поняття: «фізична наука» ще не існує в теорії і методиці фізичного виховання.

7. Невже Ви думаєте, що психологічного напряму в теорії і методиці фізичного виховання не існує ?

Правильна відповідь: у теорії і методиці фізичного виховання виділяють три напрями: соціологічний, педагогічний, біологічний.

8. Чи правда, що соціологічний напрям не включає в себе фактори здорового способу життя ?

Правильна відповідь: так, Ви праві.

9. Чи правда, що тлумачення поняття: «фізичний напрям» в теорії і методиці фізичного виховання не існує ?

Правильна відповідь: так, Ви праві, тлумачення поняття: «фізичний напрям» ще не існує в теорії і методиці фізичного виховання.

10. Ви вважаєте правильним, що показники: ваги та зросту не повинні входити до показників фізичного стану в теорії і методиці фізичного виховання ?

Правильна відповідь: так, до показників фізичного стану в теорії і методиці фізичного виховання входять: рівень максимального споживання кисню, рівень максимальної фізичної працездатності, параметри діяльності функціональних систем організму, морфологічного і психічного статусу, фізична підготовленість, стан здоров'я.

Інший здобувач вищої освіти Т. Кльопа розробила тести (10 запитань по три варіанти відповідей для майбутніх тренерів з єдиноборства «Бойовий хортинг»), що можна проводити у спортивному гуртку «Бойовий хортинг –

формування активної життєвої позиції під час дистанційного навчання / в умовах воєнного стану» з підручника: Теорія і методика фізичного виховання. Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич, 2008. – К. : Олімпійська література. – 391 с.

Ось деякі з них.

1. Залежно від різноманіття виконуваної роботи розрізняють два види планування…

1.1. Загальний і частковий.

1.2. Початковий і середній.

1.3. Частковий і первинний.

2. У загальному плані вказують …. видів роботи:

2.1. 4.

2.2. 5.

2.3. 8.

3. Господарський вид роботи включає в себе:

3.1. Забезпечення занять необхідним обладнанням, інвентарем, посібниками тощо.

3.2. Догляд за тваринами.

3.3. Проведення лекцій.

4. Під час оформлення загального плану виділяють розділи :

4.1. Зміст роботи та терміни виконання.

4.2. Характеристики виконуючого.

4.3. Навчання та тренування.

5. У закладі загальної середньої освіти (ЗЗСО) загальний план розробляє…

5.1. Учитель фізичної культури.

5.2. Класний керівник.

5.3. Завуч.

6. Чи існують такі види планування: перспективне, поточне, оперативне?

6.1. Так.

6.2. Ні.

6.3. Тільки оперативне та поточне.

7. Журнал обліку травм існує для …

7.1. Для реєстрації кожного випадку травматизму.

7.2. Для запобігання травм.

7.3. Для опису травм.

8. Основними документами контролю, обліку і звіту є..

8.1. Журнал обліку групи, медична карта, журнал обліку травм тощо.

8.2. Журнал обліку травм,щоденник, записник.

8.3. Книги, медична карта, зошит.

9. Часткові плани поділяються на …

9.1. Календарні та об’ємні.

9.2. Рокові та місяцеві.

9.3. Календарні та поза календарні.

10. Що входить у виховну роботи ?

10.1. Доповіді, бесіди, лекції, зустрічі.

10.2. Тестування, лекції, концерти.

10.3. Дослідження, масові змагання, консультації.

Висновки:

Своєчасність проведення трьох етапів педагогічного експерименту сприяло усвідомленню майбутніми тренерами єдиноборства «Бойовий хортинг», що потрібно зберігати активну життєву позицію і під час офлайн навчання, і під час дистанційного навчання, і в умовах воєнного стану.

Передбачена мета публікації: це є доведення доцільності своєчасного проведення експериментальної роботи з майбутніми тренерами єдиноборства «Бойовий хортинг», що сприятиме в них формуванню активної життєвої позиції в умовах воєнного стану – була досягнута (автор методик на трьох етапах експериментальної роботи: З. Діхтяренко) [7; 13].

Так, здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня А. Городницький розробив запитання, а Т. Кльопа розробила тести з навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» для майбутніх тренерів єдиноборства «Бойовий хортинг».

Наступна назва та мета публікації будуть направлені на розроблення тестових запитань із визначенням рівнів знань в учнівської та студентської молоді, курсантів щодо перевірки підготовленості майбутніх тренерів з єдиноборства «Бойовий хортинг» в умовах воєнного стану, що відобразить ***перспективи подальших досліджень*** і підтвердить актуальність й своєчасність обраної теми.

Література

1. Діхтяренко Зоя. Адаптація учнівської та студентської молоді, курсантів спортивних гуртків «Бойовий хортинг» до блочної системи тренувань – визначення життєвої позиції в умовах воєнного стану (експериментальна робота) / Зоя Діхтяренко, Галина Коломоєць, Анатолій Ребрина, Катерина Діхтяренко // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення: матеріали ІІ Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф (25-26 серпня 2022 року в режимі онлайн) / упорядн.: Баженков Є. В., Цьось А. В., Коломоєць Г. А., Дикий О. Ю., Ребрина А. А., Боляк А. А., Кліванська Ю. А., Буянова Г. В., 2022. – С. 147-161.

2. Діхтяренко З. М. Вживання вітамінів для збереження та зміцнення здоров’я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивного гуртка «Бойовий хортинг» (експериментальна робота) / З. М. Діхтяренко, І. О. Корженко, А. В. Стешиц, В. С. Костенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. – Вип. 9 (154) 2022. – С. 41-47.

3. Діхтяренко Зоя. Військово-патріотичного виховання учнівської та студентської молоді, курсантів у спортивному гуртку «Бойовий хортинг» в умовах воєнного стану / Зоя Діхтяренко, Едуард Єрьоменко // Проблеми освіти: збірник наукових праць. Електронне видання ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти». К., 2022. Вип. 2(97). – С. 239-265.

4. Діхтяренко З. М. Значення вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в спортсменів бойового хортингу: учнівська та студентська молодь, курсанти / З. М. Діхтяренко, А. В. Стешиц, Д. М. Борсукова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. – Вип. 7 (152) 2022. – С. 57-62.

5. Діхтяренко Зоя. Рівень сформованості військово-патріотичної вихованості в учнівської та студентської молоді, курсантів у спортивному гуртку «Бойовий хортинг» – визначення життєвої позиції в умовах воєнного стану (експериментальна робота) / Зоя Діхтяренко, Едуард Єрьоменко, Костянтин Кукушкін, Артем Гречаний // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення: матеріали II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф (25-26 серпня 2022 року в режимі онлайн) / упорядн.: Баженков Є. В., Цьось А. В., Коломоєць Г. А., Дикий О. Ю., Ребрина А. А., Боляк А. А., Кліванська Ю. А., Буянова Г. В., 2022. – С. 133-143.

6. Нечерда Валерія. Арт-технології у хортингу як засіб виховання підлітків / Валерія Нечерда // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 10. – С. 38-45.

7. Dikhtiarenko Zoia, Kozlova Kateryna, Petrova Oksana, Tsviha Artem. The use of mobile games in physical education lessons and the «Combat Horting» sports club to consolidate physical qualities in pupils of grades 5-7 – determination of life position in the conditions of martial law, during distance learning (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 559-573).

8. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

9. Dikhtiarenko Zoia, Steshyts Andrii, Kostenko Vitaliy. The influence of vitamins on the preservation and strengthening of health in school and student youth, cadets: Combat Horting athletes (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 533-546).

10. Dikhtiarenko, Zoia, Shcerbina, Yuriy, Pustoliakova, Larysa, Gontar, Julia. The potential of pedagogical technologies during distance learning in the study of theoretical material by adolescents and students (cadets) with the possibility of forming an active life position by means of Combat Horting (2021). Improving living standards in a globalized world: opportunities and challenges. Monograph. The Academy of Management and Administration in Opole, 2021, (pp. 690-704).

11. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272-357).

12. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M.,Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs.,bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226–273).

13. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

14. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

СТРУКТУРНІ КОМПОНЕНТИ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ТУРИЗМУ ДО АНІМАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧІЙ СФЕРІ

Захаріна А. Г.,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри «Теорії та методики фізичного виховання»
Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут»;
Кльопка Т. С.,
здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня денної форми навчання кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут»

Анотація. *Охарактеризовано структурні компоненти готовності майбутніх фахівців з туризму до анімаційної діяльності в рекреаційно-оздоровчій сфері. Проаналізовані науково-методичні та літературні джерела з досліджуваної теми. Визначено мотиваційний, інтелектуальний, діяльнісний, комунікативно-продуктивний, рефлексивний компоненти готовності майбутніх фахівців з туризму. Вказано на доцільність подальших розробок в рекреаційно-оздоровчій сфері.*

Ключові слова: *компоненти, готовність, студенти, заклад вищої освіти, туризм, оздоровча-рекреаційна діяльність.*

Актуальність дослідження однією з передумов входження України до єдиного європейського та світового освітнього простору є забезпечення підготовки майбутніх фахівців з туризму відповідно до міжнародних вимог. Сьогодні заклади вищої освіти рухаються в напрямі оновлення освітніх програм, пошуку інноваційних підходів до формування компетентного фахівця з туризму, який вирішуватиме складні завдання для подальшої успішної діяльності у сфері

туризму й рекреації. Це актуалізує роль майбутнього фахівця з туризму, здатного розуміти сучасні тенденції розвитку рекреаційно-оздоровчої сфери, використовувати різні види й форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя споживачами туристичних послуг.

Зв'язок роботи з науковими темами. Отже, визначення назви публікації «Структурні компоненти готовності майбутніх фахівців з туризму до анімаційної діяльності в рекреаційно-оздоровчій сфері» направлено на впровадження результатів НДР у заклади середньої та вищої освіти [1-14]. Дане дослідження виконується згідно науково-дослідної роботи кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут» на 2021-2026 роки за темою «Принципи здорового способу життя в системі фізичного виховання» (ДР № 0121U113032).

Метою нашого дослідження є аналіз структурних компонентів формування готовності майбутніх фахівців з туризму до анімаційної діяльності в рекреаційно-оздоровчій сфері.

Аналіз наукових джерел. Науково-теоретичним підґрунтям для розуміння сутності формування готовності майбутніх фахівців [12-14] з туризму до анімаційної діяльності в рекреаційно-оздоровчій сфері становлять доробки, в яких розглянуто питання, пов'язані з: професійною підготовкою майбутніх фахівців в умовах сучасної парадигми вищої освіти, В. Кремень [6] професійною підготовкою майбутніх фахівців для сфери туризму (С. Бабушко [1] та ін.

Виклад основного матеріалу досліджень. COVID-19 та воєнний стан внесли великі зміни в розвиток світового туризму, що зумовлює необхідність удосконалення якості підготовки кадрів, забезпечення галузі фахівцями, які були б конкурентоспроможними на світовому ринку відповідних послуг. Імідж України як туристичної держави, як вважають А. Мазаракі та С. Мельниченко, залежить від якості туристичної інфраструктури, насамперед від забезпеченості споживачів засобами розміщення, санаторно-курортними та оздоровчими закладами, відповідністю якості наданих послуг вимогам міжнародних стандартів [10, с. 65].

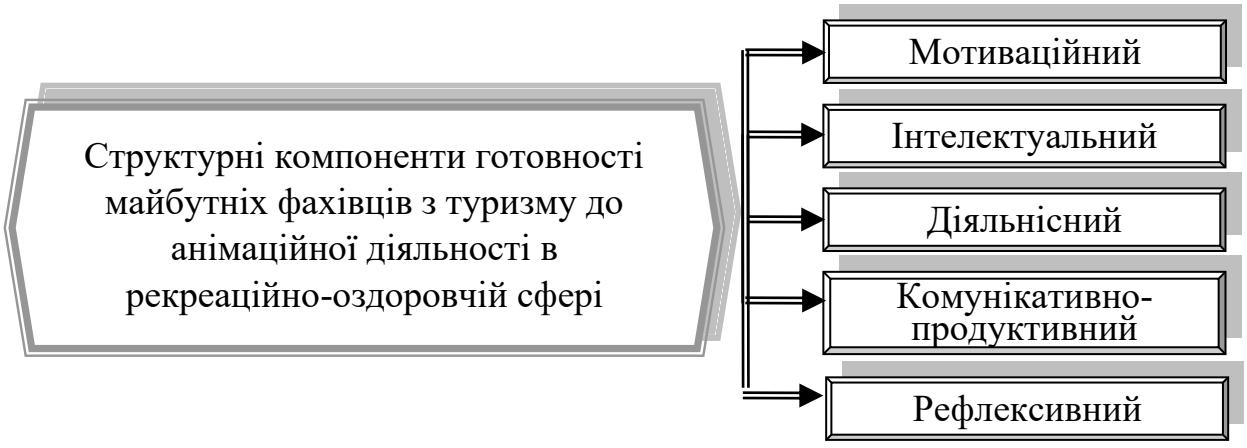


Рис. 1. Структурні компоненти готовності майбутніх фахівців з туризму до анімаційної діяльності в рекреаційно-оздоровчій сфері

У процесі теоретичного аналізу психолого-педагогічної літератури було виділено структурні компоненти готовності майбутніх фахівців з туризму до анімаційної діяльності в рекреаційно-оздоровчій сфері, до яких віднесено: мотиваційний, інтелектуальний, діяльнісний, комунікативно-продуктивний, рефлексивний (рис. 1) [8].

Розглянемо мотиваційний компонент формування готовності майбутніх фахівців з туризму до анімаційної діяльності в рекреаційно-оздоровчій сфері. До факторів, які визначають мотивацію досягнення успіху, як вважає С. Занюк, відносяться прагнення людини досягти високих результатів, вибір складних завдань і прагнення до самовдосконалення. Вчений зазначає, що прагнення досягти успіху в певній діяльності складає не лише мотив досягнення, а й ситуативні фактори: очікування успіху, його вірогідність, шанси на успіх, складність завдання та його суб'єктивна цінність [7, с. 97].

У навчальному посібнику «Психологія мотивації» С. Занюк виділяються такі типи мотивації: зовнішня та внутрішня (процесуальна) мотивація; мотивація допомоги; мотивація агресії; мотивація влади; негативна мотивація і покарання; мотивація досягнення [7, с. 97].

Отже, мотиваційний компонент готовності майбутніх фахівців з туризму до анімаційної діяльності в рекреаційно-оздоровчій сфері передбачає: наявність мотивів самовдосконалення і розвитку власних здібностей студентів; розвиток існуючих та утворення нових мотивів у процесі професійної підготовки та безпосередньої анімаційної діяльності, що актуалізує ці мотиви під впливом потреб, ціннісних орієнтацій та чинників, які активізують та регулюють поведінку майбутніх фахівців з туризму до анімаційної діяльності в рекреаційно-оздоровчій сфері.

Охарактеризуємо інтелектуальний компонент готовності майбутніх фахівців з туризму до анімаційної діяльності в рекреаційно-оздоровчій сфері. Як вказує І. Ревак, якісна освіта передбачає, щоб дипломований фахівець був здатним до постійної інтелектуальної праці, гнучкої зміни спеціалізації, подальшого навчання впродовж усього життя. Ми поділяємо думку вченої, що освіта є також процесом формування вмінь і навичок, виховання культури мислення і пізнання, здатності до самонавчання та самовиховання [11, с. 54].

Структура діяльнісного компоненту готовності майбутніх фахівців з туризму до анімаційної діяльності в рекреаційно-оздоровчій сфері характеризує загальні та фахові здатності студентів використовувати різноманітні засоби рекреації, фізичної культури у процесі навчання та здійснення майбутньої професійної діяльності, яка пов'язана з анімаційною діяльністю. У зв'язку з цим, діяльнісний компонент передбачає професійний саморозвиток, удосконалення фізичної підготовленості та фізичного здоров'я, від якого безпосередньо залежить якісне надання анімаційних послуг.

Діяльнісний компонент готовності майбутніх фахівців з туризму до

анімаційної діяльності в рекреаційно-оздоровчій сфері передбачає наявність здібностей використовувати різноманітні види та форми рухової активності для активного відпочинку у закладах розміщення, відпочинку та оздоровлення з різними верстами населення.

Комунікативно-продуктивний компонент готовності майбутніх фахівців з туризму до анімаційної діяльності в рекреаційно-оздоровчій сфері характеризує здатність швидко оцінювати нестандартні ситуації, вирішення конфліктних ситуацій.

Для майбутніх фахівців туристської галузі, як вказує О. Виноградова, важливо вміти «працювати в команді, бути комунікабельними, самостійно вирішувати нестандартні виробничі завдання, креативно мислити, генерувати нові ідеї, уникати будь-яких конфліктних ситуацій, уміти швидко з них виходити» [2, с. 27].

Менеджер туризму, на думку І. Гончарової, є посередником між людиною та суспільством, він постійно включений у процес спілкування, повинен уміти вислухати та зрозуміти, пояснити та довести, запитати та відповісти, переконати, створити атмосферу довіри в бесіді та ділового настрою в співбесіді, знайти індивідуальний підхід до клієнта, вирішити конфлікт, зняти напругу [3, с. 9].

Розкриємо сутність рефлексивного компоненту готовності майбутніх фахівців з туризму до анімаційної діяльності в рекреаційно-оздоровчій сфері.

Здатність особистості до продуктивного самовираження, як зазначає академік І. Зязюн, визначається її рефлексуванням, особливо в реалізації функції проблематизації, самооб'єктивації, виявлення особистих смислів, побудови образу «Я-концепції», постановці і вирішуванню завдань управління рефлексією та виробленню методики такого управління [9, с. 38-40].

Висновки. Таким чином, готовність майбутніх фахівців з туризму до анімаційної діяльності в рекреаційно-оздоровчій сфері характеризується спрямованістю існуючих та утворення нових мотивів у процесі професійної підготовки та безпосередньої анімаційної діяльності, комплексом професійно орієнтованих знань щодо складання різноманітних програм анімаційного обслуговування з певними цільовими групами населення та особистісних досягнень, що виступають умовою ефективної оздоровчої діяльності зі споживачами туристичних послуг. Теоретично обґрунтовано структуру готовності (мотиваційний, інтелектуальний, діяльнісний, комунікативно-продуктивнй, рефлексивний структурні компоненти) майбутніх фахівців з туризму до анімаційної діяльності в рекреаційно-оздоровчій сфері.

Література

1. Бабушко С. Р. Теоретичні та методичні засади професійного розвитку фахівців туристичної сфери США і Канади: автореф. дис. д-ра пед. наук: 13.00.04. Київ: Ін-т пед. освіти і освіти дорослих НАПН України. Київ, 2015. 40 с.

2. Виноградова О. В. Туризм – як предмет наукових досліджень у контексті підготовки висококваліфікованих кадрів. Вісник Луганського національного Університету ім. Тараса Шевченка. Серія: Педагогічні науки. 2013. № 18 (277). С. 26-33.

3. Гончарова І. С. Формування полікультурної компетентності у майбутніх менеджерів туризму у вищих навчальних закладах: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04. Старобільськ: Держ. закл. «Луган. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка», 2019. 20 с.

4. Грибова Л. В. Організаційно-методичні засади підвищення кваліфікації фахівців сфери туризму: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04. Вінниця: Вінниц. держ. пед. ун-т ім. М. Коцюбинського, 2010. 20 с.

5. Дяченко М. Д. Шляхи збагачення досвіду творчої самореалізації майбутніх учителів у процесі професійної підготовки. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: зб. наук. пр.; за ред. Т. І. Сущенко (голов. ред.) та ін. Запоріжжя: КПУ, 2015. Вип. 44 (97). С. 141-149.

6. Енциклопедія освіти / акад. пед. наук України; гол. ред. В. Г. Кремень. Київ: Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.

7. Занюк С. С. Психологія мотивації : навч. посіб. Київ : Либідь, 2002. 304 с.

8. Захаріна А. Г. Понятійний апарат підготовки майбутніх фахівців з туризму до анімаційної діяльності в рекреаційно-оздоровчій сфері. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/фізична культура і спорт: зб. наук. пр. / за ред. Г. М. Арзютова. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 3К 2 (71) 16. С. 132-135.

9. Зязюн І. А. Філософія педагогічної дії: монографія. Черкаси: Вид-во ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008. 608 с.

10. Мазаракі А., Мельниченко С. Туризм в Україні: реалії бізнесу. Туризм як пріоритетний напрям соціально-економічного розвитку регіону: матер. Міжнар. наук.-практ. конфер. (м. Сучава, 23–24 квітня 2015 р.) Чернівці: ЧТЕІКНТЕУ, 2015. С. 63-66.

11. Ревак І. О. Теоретичні проблеми розвитку національної економіки Вісник Чернігівського державного технологічного університету. 2014. № 3 (75). С. 52-62.

12. Dikhtiarenko Zoia, Kozlova Kateryna, Petrova Oksana, Tsviha Artem. The use of mobile games in physical education lessons and the «Combat Horting» sports club to consolidate physical qualities in pupils of grades 5-7 – determination of life position in the conditions of martial law, during distance learning (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 559-573).

13. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

14. Dikhtiarenko Zoia, Steshyts Andrii, Kostenko Vitaliy. The influence of vitamins on the preservation and strengthening of health in school and student youth, cadets: Combat Horting athletes (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 509-522).

15. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ФУТБОЛУ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ТРЕНЕРІВ

Кльопка І. С.,
вчитель фізичної культури Приватного ліцею
«Академія мудрості», м. Бучі

Анотація. *У публікації «Вплив занять з футболу на розвиток фізичних якостей у майбутніх учителів фізичної культури та тренерів» описуються фізичні якості (швидкість, координація, витривалість, гнучкість, сила), що впливають на організм спортсмена під час занять футболом. Звертається увага на рухливі ігри та естафети з елементами футболу, що сприяють розвитку фізичних якостей [2-4].*

Ключові слова: *заняття, футбол, розвиток фізичних якостей, майбутні учителі фізичної культури, тренери, швидкість, координація, витривалість, гнучкість, сила, організм спортсмена.*

Вступ. Одним із основних завдань держави у галузі освіти є турбота про здоров'я нації, виховання фізично загартованого підростаючого покоління. Цим зумовлена необхідність посилення виховної роботи у загальноосвітніх навчальних закладах України та обґрунтування ефективних методик виховання учнів, здатних наполегливо навчатися у школі та займатися фізичною культурою у процесі позакласної діяльності. Основні підходи до виховання учнів окреслено у Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті, Державному стандарті базової і повної загальної середньої освіти, Законі України «Про фізичну культуру і спорт», Концепції фізичного виховання у системі освіти України тощо [3, с. 2].

Метою нашого дослідження є опис основних фізичних якостей, що впливають на організм спортсмена під час занять футболом.

Аналіз наукових джерел засвідчує, що існує велика кількість публікацій про футбол: А.В. Дулібський, А.Г. Ященко, В.В. Ніколаєнко (Спортивний відбір у футболі, 2003), А.В. Дулібський, Й.Г. Фалес (Техніко-тактична підготовка юних футболістів, 2001), В.В. Соломонко, Й.Г. Фалес, Б.В. Хоркавий (Футбол, 2007), Є.В. Столітенко (Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом, 2011) та ін.

Зв'язок роботи з науковими темами. Отже, визначення назви публікації «Вплив занять з футболу на розвиток фізичних якостей у майбутніх учителів фізичної культури та тренерів» направлено на впровадження результатів НДР у заклади середньої та вищої освіти [1-12].

Дане дослідження виконується згідно науково-дослідної роботи кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут» на 2021-2026 роки за темою «Принципи здорового способу життя в системі фізичного виховання» (ДР № 0121U113032).

Виклад основного матеріалу досліджень. Серед багатьох видів спорту, які зараз культивуються у різних країнах світу, футбол займає чи не перше місце. Мабуть важко назвати ще якийсь вид спорту який був настільки популярним як футбол. Ледь не кожен може сказати, що в дитинстві хоча б раз грав у футбол, та переживав дивовижні емоції пов'язані з грою. З одного боку простота футболу робить його доступним засобом фізичного впливу на організм людини, адже у футбол може грати кожен охочий. У дворі чи на стадіоні, професійно чи як аматор, будучи дорослим чи дитиною. Гра у футбол дозволяє без великих матеріальних витрат досягати високого розвитку таких фізичних якостей як: швидкість, силу, витривалість, координацію.

Отже, перш за все щоб добре грати у футбол потрібно мати міцне здоров'я, гарну координацію, витривалість та інші фізичні якості. Всі ці якості найкраще і швидше будуть розвиватися під чуйним керівництвом тренера, який може запропонувати безліч вправ для розвитку фізичних якостей, а також може підготувати спортсмена психологічно і тактично. Якщо тренер, та його вихованець, будуть добре взаємодіяти, то під чуйним керівництвом тренера вихованець зможе як найкраще розвинути всі фізичні якості та навчиться застосовувати їх практично. Але для того, щоб чомусь можна було навчити, потрібно і самому мати певний багаж знань.

Таким чином, розберемо як саме фізичні якості впливають на організм спортсмена під час занять футболом.

І перша якість яка необхідна футболісту – це швидкість. Що таке швидкість, для чого футболісту швидкість і як її розвивати. Для того, щоб досягти максимальної швидкості, футболісту потрібно проявити значні вольові зусилля. На даний час ми знаємо, чим швидше в спортсмена проходять нервові процеси в головному мозку, тим швидше він зможе відреагувати на певну дію. Отже, для того щоб мати швидку реакцію потрібно бути психологічно настроєним, зосередженим, уважним. У футболі швидкість пов'язана з розвитком мускулатури та його здатністю проявляти силу для швидкісних рухів. Для досягнення високого рівня швидкісного пересування футболісту потрібно мати еластичні м'язи ніг, хорошу рухливість в тазостегнових, колінних і гомілковостопових суглобах. Швидкість рухів може бути підвищена за рахунок використання еластичності м'язів. Хороша еластичність м'язів абсолютно необхідна також для того, щоб м'язи-антагоністи менше перешкоджали виконанню рухів, особливо з великою амплітудою. Тому швидкість рухів залежить від рухливості в суглобах. Рух може бути виконаний з найбільшою швидкістю за наявності уміння розслабляти м'язи-антагоністи.

Для збільшення амплітуди рухів, а також для розтягання м'язів можна використовувати різні махові вправи для рук, ніг і тулуба з обтяженнями.

Таким чином, м'язова швидкість – це здатність виконувати рухові дії з великою швидкістю. Дана якість виявляється під час пересування гравців, виконанні технічних прийомів і швидкості тактичного мислення. Швидкість

найтісніше пов'язана з такими фізичними якостями, як сила і гнучкість, а найменше – з витривалістю. У комплекс показників швидкості входять: стартова швидкість, швидкість бігу, швидкість оцінки ситуації, що склалася на полі, швидкість тактичного мислення. Для розвитку цієї якості використовують такі вправи: біг з високим підійманням стегна, біг з обтяженням, стартування з різних вихідних положень, «човниковий» біг та багато інших.

Наступна фізична якість – координація. Практично в кожному виді спорту ключовими навичками вважаються спритність і точність. Футбол – не виключення! Кращі гравці вражають глядачів і фанатів умінням дриблінгувати, вести м’яч і потрапляти у ворота з величезних дистанцій. А їх секрет криється у високорозвинених координаційних здібностях. Координаційні здібності – уміння контролювати свої рухи та регулювати їх з відмінною швидкістю реакції. У цьому церебральному процесі задіяні механізми ЦНС (центральної нервової системи), органи сприйняття, різні рецептори, м’язи, сухожилля й опорно-руховий апарат. Чинник спритності залежить від фізичної підготовки, рівня розвиненості навичок та віку організму. Існує величезна кількість способів та вправ щоб поліпшити ваші координаційні навички. Наприклад, один з методів полягає у багатократному повторенні вправ, щоб довести їх до рівня автоматизму. Другий метод – змінний, при якому треба з різною частотою міняти дії, щоб розвинути швидкість реакції і скоротити адаптаційний період до кожної нової дії. Умовно кажучи, щоб ви могли перемикатися «на раз».

Ще один метод розвитку координації у футболі – суперницький, це коли гравці імітують змагання і виконують певне завдання, змагаючись один з одним. Але не можна зациклюватись на одному методі потрібно використовувати всі по черзі.

Одним з кращих тренувальних інструментів є координаційні сходи, конуси і фішки за допомогою яких можна досягти блискавичної реакції та координації.

Витривалість – одна з найважливіших фізичних якостей у футболі. Розрізняють загальну та спеціальну витривалість. Загальну витривалість можна охарактеризувати як здатність організму протистояти втомі. Основною вправою для розвитку загальної є рівномірний біг в середньому темпі. Спеціальна витривалість є ведучою ланкою в підготовці футболістів. Вона характеризується здатністю спортсмена ефективно виконувати специфічне навантаження протягом тривалого проміжку часу. Гравець протягом усього матчу виконує специфічні ігрові дії, Їх якість залежить від стомленості спортсмена . Отже чим більше розвинена спеціальна витривалість спортсмена тим менше помилок він робить на полі. Часто при однаково підготовлених тактично і психологічно командах , саме спеціальна фізична витривалість багато в чому впливає на результат матчу. Загальна та спеціальна витривалість дозволяє добре підготувати серцево-судинну систему спортсмена до подальших фізичних навантажень. Тому без базової підготовки загальної та спеціальної витривалості організм не зможе виконати великий обсяг тренувальних навантажень.

Гнучкість – це абсолютний діапазон рухів у суглобі чи декількох суглобах, що досягається в динамічних чи статичних умовах під дією зусиль м'язів чи зовнішніх силових впливів. Для футболістів розігрівання м’язів за допомогою вправ на розтяжку можуть мати хороші переваги незалежно від рівня навику. Розминка, що включає динамічне розтягнення, дозволяє м’язам розігрітися та підготуватися до фізичних навантажень. Статичне розтягнення дозволяє м’язам рухатися через повний діапазон руху , коли вони теплі і розслаблені. Правильні вправи на розтягнення в потрібний час допоможуть знизити ризик травмування . Рекомендується перед розтягненням робити розминку яка включає в себе біг , стрибки, стрибки на скакалці за 5-10 хвилин до інтенсивного навантаження.

Отже, перед навантаженням обов’язково потрібно добре розігріти всі м’язи в майбутніх учителів фізичної культури та тренерів.

Розвиток сили у футболі займає теж важливе місце. Питанням розвитку силових якостей в спортсменів різних видів спорту присвячені роботи (М. І. Ануфрієв, В. Ф. Бойко, Ю. В. Верхошанський, С. Є. Бутов, О. Ф. Гіда, Е. А. Єрьоменко, І. Й. Малинський, В. М. Платонов, С. І. Присяжнюк, С. М. Решко, С. О. Сичов та ін.) науковців, тренерів-дослідників.

Адже від того наскільки сильний гравець, залежить як він зможе прикрити корпусом м’яч від суперника, з якою силою вдарить м’яч по воротам . Тому розвитку силових якостей у футболі теж приділяється достатньо уваги. Ось деякі вправи для розвитку сили в футболістів: стрибки на двох ногах з пересуванням уперед, Стрибки в присіді, підіймання та опускання тіла на носках, присідання зі штангою та багато інших вправ на спеціальних тренажерах.

Основним засобом розвитку сили є виконання фізичних вправ (статичні та динамічні), що характеризується підвищеним м’язовим навантаженням.

Статичні вправи – їх виконання передбачає створення ізометричної напруги у вигляді тяги закріплених предметів чи підняття ваги, що перевищує можливості того, хто займається (упори та утримання на певній висоті чи під певним кутом).

Динамічні вправи – а) вправи з подоланням ваги власного тіла (підтягування, віджимання, стрибки тощо); б) вправи із зовнішнім опором, для створення якого використовують вагу предметів (штанги, гантелі); протидію партнера; метання та штовхання снарядів; опір пружних предметів (гумові амортизатори і джгути, експандери); опір зовнішнього середовища (наприклад, біг по глибокому снігу); тренажерні пристрої [1].

Розвитку фізичних якостей сприяють рухливі ігри та естафети з елементами футболу («Злови м’яч», «Удар на точність», «М’яч у коло», «Рикошет», «Перехоплення м’яча», «М’яч по колу» тощо, в яких передбачено декілька варіантів), що розробила та описала З.М. Діхтяренко [2-4].

Висновки. Футбол був і залишається найулюбленішою, найпопулярнішою, наймасовішою грою серед школярів, студентів і це просто необхідно використовувати з метою їхнього виховання. А для цього потрібні добре

підготовлені тренери, які зможуть за допомогою футболу розвивати гарні фізичні якості [1-12].

Література

1. Бойко В. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / В. Бойко, І. Малинський, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 104-112.

2. Діхтяренко З.М. Виховання наполегливості молодших школярів засобами рухливих ігор та естафет із елементами футболу // Фізичне виховання в школі: Науково-методичний журнал. – К.: "Педагогічна преса". – 2005. – № 3. – С. 18-22.

3. Діхтяренко З. М. Виховання наполегливості молодших школярів у процесі позакласної ігрової діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / З. М. Діхтяренко. – К., 2008. – 20 с.

4. Діхтяренко З.М. Рухливі ігри та естафети з елементами футболу // Фізичне виховання в школі: Науково-методичний журнал. – К.: «Педагогічна преса». – 2005. – № 1. – С. 18-20.

5. Дулібський А.В., Ященко А.Г., Ніколаєнко В.В. Спортивний відбір у футболі: Навчально-методичний посібник. – К.: Федерація футболу України, 2003.

6. Соломонко В. В. Футбол: навч.-метод. посіб. для тренерів і гравців дитячоюнацького та аматорського футболу / Соломонко В. В., Фалес Й. Г., Хоркавий Б. В. – Л., 2007. – 134 с.

7. Техніко-тактична підготовка юних футболістів / А. В. Дулібський, Й. Г. Фалес. – Київ: ФФУ, 2001. – 59 с.

8. Столітенко Є. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом / Євгеній Столітенко. - Київ, 2011. - 300 с.

9. Dikhtiarenko Zoia, Kozlova Kateryna, Petrova Oksana, Tsviha Artem. The use of mobile games in physical education lessons and the «Combat Horting» sports club to consolidate physical qualities in pupils of grades 5-7 – determination of life position in the conditions of martial law, during distance learning (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 583-597).

10. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

11. Dikhtiarenko Zoia, Steshyts Andrii, Kostenko Vitaliy. The influence of vitamins on the preservation and strengthening of health in school and student youth, cadets: Combat Horting athletes (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 533-546).

12. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ ДЛЯ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ТРЕНЕРІВ

Костенко В. С.,
здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут»;
Стешиц А. В.,
заступник завідувача кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут»

«Бог дав вам тіло, яке може витримати майже все.
Ваше завдання – переконати в цьому свій розум»
Вінсент Ломбарді

Актуальність теми дослідження. В XXI столітті значення і роль спорту поступово зростає, адже, з часом розширюються і межі можливостей людей. Хоч і відбувається розвиток фізичної культури, але в даний час люди швидше гаятимуть час за комп'ютером , ніж наполегливо пітнітимуть у спортивних залах під час тренувань. Так проблема заохочення дітей до певного виду рухової активності у останні роки набуває актуальності, і настільний теніс у цьому відношенні не є виключенням. Батьки, вибираючи для дитини певну секцію спорту, зазвичай, розглядають такий показник, як максимальна користь для здоров'я дитини. Беручи до уваги останній пункт, можна віддати перевагу настільному тенісу, адже, саме він займає одне з провідних місць в списку актуальних видів спорту. Ця популярна гра має досить велике значення для всебічного розвитку дитини в наш час, адже однією з її переваг є змінювання і поліпшення форми та моторики тіла гравця. М'яч для пін-понгу є невеликих розмірів, тому його швидкісний політ вимагає від дитини зосередженості та швидкої реакції. Також даний вид спорту здатний розвивати у дітей дух перемоги, швидкий біг і аналіз інформації, гнучкість, спритність і навіть витривалість. Деякі вчені говорять, що дане спортивне направлення допомагає ще не повністю сформованому організму встановлювати нові нейронні зв'язки і це дає кращий приплив крові в мозок.

Таким чином, саме тому дослідження методики викладання настільного тенісу для майбутніх учителів фізичної культури та тренерів є практичним і навчальним у житті всіх поколінь.

Зв'язок роботи з науковими темами. Визначення назви публікації «Методика викладання настільного тенісу для майбутніх учителів фізичної культури та тренерів» направлено на впровадження результатів НДР у заклади середньої та вищої освіти [1-12].

Отже, дослідження виконується згідно науково-дослідної роботи кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут» на 2021-2026 роки за темою

«Принципи здорового способу життя в системі фізичного виховання» (ДР № 0121U113032).

Тому за ***мету*** наукової роботи визначаємо здійснити дослідження методики викладання настільного тенісу для майбутніх учителів фізичної культури та тренерів.

Аналіз наукових джерел та літератури. Дослідженням теми правильного викладання настільного тенісу школярам займалися чимало людей, які будь-яким чином задіяні в спорті або в спортивній культурі, адже саме ця тема є досить важливою в подальшому використанні. Важливість полягає в тому, що методи навчання повинні детально бути пропрацьовано, тому науковці постійно активно досліджували дану теми. Багато спортивних вчених витрачають свій час, щоб розробити і вдосконалити метод тренування дітей дошкільного і шкільного віку. Так, наприклад, Г.В. Барчукова розглянула тактичну підготовку юних спортсменів, яка дослівно звучить так: « уміння спортсмена грамотно побудувати спортивну боротьбу з урахуванням своїх індивідуальних особливостей (стилю гри), можливостей суперників і зовнішніх умов» [1].

Можна зауважити, що авторка цих слів починаючи ще тільки з теоретичної частини нав'язує думку про те, що потрібно розраховувати, продумувати і визначати свої дії і свого абонента, цим самим заставляючи розвиватися не тільки фізично, а й розумово-тактично в грі. Проблема створення системи тренувальних процесів настільного тенісу була досить добре задокументована в фундаментальних працях провідних фахівців 60-70-х років минулого століття а саме: Д. Д. Донської; В. М. Зациорський; Н. Г. Озолін; Е. В. Корбут; Л. П. Матвеєв; В. П. Філін [2].

Також науковцями було створено критерії відбору дітей, які насправді зможуть займаючись досягти успіху і піднятися в кар'єрній сходинці. Скажімо, Барчукова і Богушас рахують за потрібним спортивну підготовку для дитини ділити на п'ять частин,які зможуть допомогти підготовитися для подальшого розвитку в тенісі. Також вони вважають, що спортивне тренування має бути постійним і безперервним, пояснюючи, що потрібно не тільки практикувати гру в час тренування, а й думати про це у свій вільний час та аналізувати і виправляти свої помилки, адже саме завдяки цьому дитина може вирости і стати спортсменом відмінного рівня [3].

Отже, вбачаємо за необхідне дослідити тему методика навчання настільного тенісу дітям, оскільки розуміння даної теми є необхідним для успішного вдосконалення і розвитку майбутніх спортсменів і в цілому росту цього виду спорту в світі.

Для досягнення зазначеної мети необхідно виконати наступні наукові ***завдання,*** а саме:

- дослідити педагогічну систему у фізичному вихованні;
- визначити методику правильного засвоєння знань гри настільного тенісу;

- сформувати вміння підбирати методи навчання настільного тенісу для вирішення поставлених задач.

Об'єкт дослідження: педагогічний процес в сфери теорії та методики викладання спортивних ігор.

Предмет дослідження: формування педагогічних знань та практики для майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у сфері настільного тенісу.

Основні результати дослідження. Для дослідження функціональної педагогічної системи у фізичному вихованні необхідно розібрати деяку термінологію, а саме: «педагогіка», «фізичне виховання», та «педагогічна система». Можна здогадатися, що слово «педагогіка» має довге історичне походження, адже воно виникло ще за часів Стародавньої Греції, в якій було розповсюджено навчати дітей ще з колиски.

Так М.М. Фіцула в своїй праці стверджує, що даний термін виник від грецьких слів «ago» – вести і «paidos» – дитина, тобто якщо перекласти дослівно, то воно буде означати «поводир дітей» [4].

У своєму посібнику Н.П. Волкова заявляє , що педагогіка – це наука, яка вивчає виховання людини, адже слово саме «виховання» ми розуміємо як розвиток, освіта чи навчання [5].

Виходячи з вищесказаного В.О. Сімонов освітлює педагогічну систему як єдність усіх елементів, які сприяють досягненню цілей розвитку людини, але навіть це поняття може трактувати по-різному в інших системах [6]. Вона використовується з ціллю опису системи навчальної, наукової та практичної діяльності відомих педагогів для кращого розуміння та дослідження даної теми у всіх її аспектах. У словнику термінів з фізичної культури вказано, що фізичне виховання – це процес який направлений на розвиток фізичних якостей, опанування певних знань та фізичний розвиток особистості [7].

Пояснення Л.П. Матвєєвої та А.Д. Новікової показують, що фізичне виховання – це вид виховання, яке направлено на оволодіння спортивними вправами, якостями, заняттями, також сформування свідомих потреб від фізичного навантаження [8].

Насправді, в Україні цей термін існував ще за часів Запорожської Січі, де загартовували і навчали фізичним вправами дітей і підлітків тому він не новий для вивчення та аналізування.

Отже, можна дійти висновку, що саме завдяки термінології та визначенням, можна конкретніше зрозуміти дане питання та розібратися в суті наведеної задачі.

Для визначення методики правильного засвоєння гри настільного тенісу, потрібно зрозуміти самий процес навчання. Навчання побудоване з різних етапів , першим з яких являється звичайним ознайомленням, наступним кроком є безпосередньо самий процес навчання, а вже під кінець – закріплення пройденого матеріалу. Так ознайомлення є особливо важливим процесом в подальшому тренуванні, адже в той час ми знайомимо людину з новою інформацією та розповідаємо про їхній інвентар, правила техніки безпеки, а вже згодом і

правила гри. Наступний рівень самого навчання є доволі довгим і нудним процесом , але таким чином учень досягає концентрації , витрачаються всі сили для майбутнього результату. На цьому етапі тренер показує як потрібно тримати ракетку, навчає базовим вправам для розвитку концентрації та реакції і в такому разі відбувається вдосконалення індивідуальних навичок. В професійних спортсменів тренування відбувається складнішим способом, адже вони відпрацьовують зв'язки різних технічних прийомів, ефективні тактики гри, радикальні хитрощі, які допоможуть перемогти суперника. Навчання, як правило, триває весь час до перших змагань юніора, в яких результати матимуть вагоме значення, адже завдяки ним можна набувати славу і в майбутньому побудувати успішну кар'єру. І, нарешті, останній крок, який зафіксує в розумі знання вже здобутих вмінь та допоможе досягати все більшого розвитку в тренуваннях. Закріплення відбувається завдяки великих кількостей повторень кожної вивченої вправи, щоб згодом виконувати їх автоматично, не задумуючись над діями.

Таким чином, визначаючи методику засвоєння знань гри настільного тенісу, можна дійти висновку, що для того, щоб цей процес працював ефективно потрібно виконувати всі вищесказані етапи для формування цілковито розвиненого спортсмена.

Для того, щоб сформувати метод навчання настільного тенісу для майбутніх учителів фізичної культури та тренерів необхідно, насамперед, взнати характери своїх вихованців, їх схильність щодо стилів гри, а особливо можливості. Людська вдача відіграє значну роль в подальшій грі, адже, завдяки їй можна спостерігати певні нахили щодо тих чи інших технік гри. Як правило, натура показується відразу на перших заняттях. Це можна спостерігати в тих випадах, коли людина або захищається, або навпаки – нападає, також бувають і змішані стилі. Щодо особливостей тактик гри, то тут все просто, адже, в першу чергу, гравець засвоює захист, а вже потім і напад, наостанок комбінуючи їх. Але не потрібно забувати про всі можливості майбутніх учителів фізичної культури та тренерів, тому що саме цей фактор вирішає їхній подальший розвиток і зацікавленість у грі. Для більшого вдосконалення варто створити тренування, яке учасник зможе подолати, тим самим підвищивши його самооцінку і привабити цікавістю.

Перші заняття мають бути не досить складними і не надто довгими, бо саме тоді формується перше враження про цей вид спорту.

Крім вищесказаного належить звернути увагу і на фізичну форму майбутніх учителів фізичної культури та тренерів, адже, без фізичного розвитку неможливий і технічний прогрес. Отже, вибравши правильний стиль навчання, можна досягти ефективності не тільки в практиці або в теорії спортивної фізіології, а й в методиці викладання даного виду спорту.

Підводячи ***підсумки даного дослідження***, варто зазначити, що методика викладання настільного тенісу для майбутніх учителів фізичної культури та тренерів може бути розроблена завдяки досвіду і знанням у сфері медицини.

Ми дійшли висновку, що потрібно розібратися з термінологією, отже, термін педагогіка і педагогічна система дуже схожі і мають майже одне значення, педагогіка – це виховання і навчання певних навиків, а педагогічна система – це сукупність цих знань і перетворення їх більш в професійну сферу.

Про фізичне виховання можна сказати так – це виховання, яке формує фізичні якості і звички, які потрібні людині в житті. Для визначення методики правильного засвоєння гри настільного тенісу потрібно пройти три етапи підготовки до навчання. Перший – це ознайомлення з інформацією, яка потрібна в подальшому тренуванні, другий етап – це безпосередньо самий процес навчання, третій – закріплення знань, які були набуті під час першого і другого етапу шляхом великої кількості повторень.

Для того, щоб сформувати метод навчання настільного тенісу для майбутніх учителів фізичної культури та тренерів необхідно зрозуміти і професійно побачити їх нахили до певної техніки гри. Тактика гри зрозуміла і не складна, насамперед, ЗВО опановує захист, після цього – атаку, а потім пробує застосовувати обидві тактики, комбінуючи їх. Але тут не все так просто, адже, на перших тренуваннях з настільного тенісу майбутнім учителям фізичної культури та тренерам потрібно давати не складні навантаження, щоб в них виникло бажання прийти наступний раз на гурток. На останок, потрібно звернути увагу на фізичну форму в майбутніх учителів фізичної культури та тренерів, щоб підібрати тренування професійно, не нашкодивши ЗВО.

Отже, у вирішенні проблеми методики викладання настільного тенісу ЗВО я пропоную вивчити такі предмети як: спортивну фізіологію і анатомію, а також вивчити наукову точку зору щодо даної проблеми, щоб можна було складати подальше тренування.

Література

1. Барчукова Г.В. Настольный теннис. Москва: Физкультура и спорт, 1989. 176 с.
2. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена (Основы теории и методики воспитания). Москва: Физкультура и спорт, 1966. 199 с.
3. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. Москва: Советский спорт,1989. 48 с.
4. Фіцула М. М. Педагогіка: Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних закладів освіти. Київ:Видавничий центр «Академія», 2002. 528 с.
5. Педагогіка: у 4-х вид. / ред. Н. П. Волкова. Київ: Академвидав, 2007. Вид. 2-ге, перероб. доп. : Навчальний посібник. 616 с.
6. Симонов В.П. Эффективен ли селективный подход в оценке учебных достижений школьников?. Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. 2009. №1. С. 57-63.
7. Словник основних понять з фізичної культури: для студентів факультетів фізичного виховання вищих пед. навч. закладів / уклад. О. А. Согоконь, О. В. Донець. Полтава : Сімон, 2020. 111 с.
8. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры).Москва: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
9. Нечерда Валерія. Арт-технології у хортингу як засіб виховання підлітків / Валерія Нечерда // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 10. – С. 38-45.

10. Dikhtiarenko Zoia, Steshyts Andrii, Kostenko Vitaliy. The influence of vitamins on the preservation and strengthening of health in school and student youth, cadets: Combat Horting athletes (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 533-546).

11. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

12. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЗАСОБІВ НАРОДНОГО ХОРЕОРГРАФІЧНОГО МИСТЕЦТВА НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ Й ТРЕНЕРІВ З ЄДИНОБОРСТВА «БОЙОВИЙ ХОРТИНГ»

Хіміч В. Л.,

доктор філософії, доцент кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» Хмельницького національного університету;

Демченко Н. В.,

старший викладач кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» Хмельницького національного університету

Анотація: *У науковій статті «Теоретичне обґрунтування засобів народного хореографічного мистецтва на заняттях з фізичної культури у майбутніх учителів фізичної культури й тренерів з єдиноборства «Бойовий хортинг» зроблено аналіз науково-методичної літератури та теоретичне обґрунтування поняття засобів народного хореографічного мистецтва з метою визначення їх сутності у контексті використання на заняттях з фізичної культури у майбутніх учителів фізичної культури й тренерів з єдиноборства «Бойовий хортинг». Виділені основні засоби народного хореографічного мистецтва, такі як: лексика народного танцю; хореографічні композиції; рухи народних танців; музика.*

Все ж дискусійним залишається питання щодо використання народного хореографічного мистецтва на заняттях з фізичної культури.

Ключові слова: *майбутні учителі фізичної культури, тренер, єдиноборство, бойовий хортинг, народне хореографічне мистецтво, вчителі*

фізичної культури, засоби, освітній процес, заняття, поняття, дослідження, фізична культура.

Вступ (актуальність теми дослідження). Однією з актуальних проблем сьогодні варто назвати гармонійний розвиток особистості, зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя, що забезпечує фізичне виховання учнівської молоді. Виховання учнівської молоді необхідно здійснювати з використанням засобів народної культури, народних танців, народних звичаїв, формування поваги до власного народу, духовних цінностей, сприяння розвитку відчуття національної самодостатності і повагою до власного народу.

Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України. Це високе і відповідальне призначення. Його створенням на початку XXI століття можна вважати час впровадження у 2008 році в Україні та за кордоном засновником всього українського хортингу Е. Єрьоменком нової для спортивного співтовариства, придуманої ним назви «Хортинг», правил змагань та системи підготовки спортсменів, які до цього часу в світі не застосовувалися [5; 12-17].

Мета роботи полягає в тому, щоб теоретично обґрунтувати засоби народного хореографічного мистецтва у використанні їх на заняттях з фізичної культури у майбутніх учителів фізичної культури й тренерів з єдиноборства «Бойовий хортинг».

Аналіз наукових джерел. Танець – це яскрава творчість народу, яка відображає емоційний художній багатовіковий побут. Народний танець завжди має зміст, яскраву відображену тему та ідею, Танець має драматургічну основу та сюжет, в якому є художні образи як конкретні, так і складні, які будуються різноманітними пластичними рухами та малюнками. Танець засобами народної хореографії виражає та розкриває духовне життя народу, його побут, естетичний смак та ідею зазначає науковець М. Чернишова [8].

Ми маємо багаторічні традиції нашого народу та спираємося на фундаторів національної хореографії В. Авраменка, К. Василенка, В. Верховинця, П. Вірського, А. Гуменюка які зробили вагомий внесок у вивченні цієї проблеми. Науковцями досліджується проблема використання засобів української народної фізичної культури в здоров'язбереженні молоді (Н. Деделюк, О. Кириченко, А. Конох, С. Мудрик, Є. Приступа, О. Слімаковський, А. Цьось та ін.), національних засобів фізичного виховання (О. Притула, О. Алєксєєв) у професійній діяльності.

Понад тридцять наукових публікацій про бойовий хортинг на сьогодні видано за межами України: Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students, 2020); Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students,

and cadets, 2021); Dikhtiarenko, Z., Korzhenko, I., Steshyts, A. (Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies, 2022); Dikhtiarenko, Z., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V. (Use of folk choreographic arts in Combat Horting by pupils, students and cadets (experimental work), 2022); Dovhan, N. (Scientific and methodological aspects of sports training of Combat Horting athletes: pupils and student youth, cadets, 2022) тощо дає можливість зробити загальний висновок, що дане дослідження потрібно проводити [12-17].

Проте вивчення наукової літератури із досліджуваної проблеми, а також практика підготовки майбутніх учителів фізичної культури показало, щодо проблеми професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури стосовно використання засобів народного хореографічного мистецтва розкрито недостатньо. Тому існує необхідність комплексного дослідження, цього питання підготовки майбутніх учителів фізичної культури до використання засобів народного хореографічного мистецтва на заняттях з фізичної культури. Автори вивчають окремі аспекти шкільного виховання засобами хореографії; ритмічної гімнастики (Є. Бірюк, Т. Лисицька та ін.), зміст і методику проведення занять з ритміки і хореографії з учнями різних вікових груп (Л. Бондаренко, Н. Ветлугіна, А. Таканова та ін.), патріотичне виховання молодших школярів засобами народного танцю в позашкільних навчальних закладах (Н. Чашечнікова) [9].

Виклад основного матеріалу дослідження. Матеріали огляду науково-методичної літератури дають змогу узагальнити поняття засоби народного хореографічного мистецтва, спеціальні, цілеспрямовані рухові дії які ведуть до реалізації та мети завдань народної хореографії, властивій певній нації і відображають характер і особливості певної нації і національності, та дають можливість досягти зміцнення здоров’я та збереження національної культури, традицій українського народу.

На нашу думку ми виділили основні засоби народного хореографічного мистецтва, такі як: лексика народного танцю; хореографічні композиції; рухи народних танців; музика, розглянемо їх більш детально.

Поняття «лексика» в Українському педагогічному словнику визначається як «словниковий склад мови або діалекту (від грец. Λεξιλόγιο – належний до слова). Термін лексика вживається також для назви сукупності слів певного автора чи твору. Лексика будь-якої мови постійно поповнюється шляхом словотворення на основі власного матеріалу й іншомовними запозиченнями, зокрема інтернаціоналізмами» [4, с. 191].

У Академічному тлумачному словнику української мови термін «лексика» тлумачиться як «сукупність слів певної мови, її окремих сфер чи діалектів. Лексика – це той головний і необхідний матеріал, яким ми користуємося в своїй писаній і усній мові» [7].

Народний танець – це дієвий засіб естетичного виховання, розмаїття танцювальної та музичної творчості, тобто найяскравіший прояв народної

творчості. Він є невід'ємною складовою української культури органічно поєднуючи слова, рухи тіла із музичними творами. Невичерпна скарбниця народного танцю знаходить вияв у самобутній лексиці кожного регіону України і оригінальній манері їх виконання. У нашого народу є дуже багато різноманітних народних танців. Закономірно виникає питання, що вплинуло на формування танців окремих регіонів.

Ми погоджуємося з науковцем Т. Повалій, що «лексика українського народного танцю лаконічна, напружена і у кожній структурній частині вагома. Вона має яскраво виражений колорит. Кожна регіональна хореографічна культура має певний комплекс рухів і своєрідну специфічну манеру виконання» [5, с. 6]

Народна хореографія – це комплекс вправ, що пов'язаний з танцювальним мистецтвом певного народу. Перший хто узагальнив та описав рухи українського народного танцю був український композитор, диригент і хореограф, перший теоретик українського народного танцю В. Верховинець [1, с. 7].

Український танцівник і хореограф, народний артист П. Вірський так характеризував «українські народні танці, запальні і ліричні, нестримні і повільні, полонили весь світ. У них яскраво виявляється характер, висока і самобутня культура нашого народу. Та розвиток сучасного українського народного хореографічного мистецтва немислимий без знання його історії. Процес становлення і розвиток народної хореографії відображають танці, створені народом у той чи інший історичний період. Ці танці дійшли до нас завдяки зусиллям фольклористів і є матеріалом для досліджень науковців» [2].

«Танцювальний рух – це один з основних виразових засобів хореографічного мистецтва і засіб естетико-фізичного тренування людського тіла. Поняття «танцювальний рух» можна визначити як цілісність гармонійного і музично узгоджених, послідовно поєднаних елементів – позицій, положень і рухів ніг, рук, голови, тулуба, а також міміку. В єдності вони виражають образ, дію, емоції почуття» стверджує науковець А. Шевчук [10, с. 77]. Танцювальні рухи підпорядковані законам музики, відповідно до музики ми підбираємо танцювальні рухи. Танцювальний рух має певний темп, ритм і вимірюється таким самими тривалостями, що й музика.

Композиція – найважливіший організуючий компонент художньої форми, що надає творові єдності та цілісності.

Науковець О. Голдрич зазначає – «танець відображає дійсність, що нас оточує, розкриває навколишнє життя в усіх його проявах. Специфіка танцю, як виду мистецтва, полягає в тому, що виразником засобів танцю є пластичний рух тіла людини, пози, жести і т. ін. Музика – її зміст, музична драматургія – основа (душа) танцю. Музикою для танців можуть служити не тільки мелодії, що їх виконують на музичних інструментах, але й пісні. Наприклад: коломийки, частівки, гагілки і т.п.» [3].

На думку С. Шалапи «музичний супровід – це канва, за якою постановник «вишиває» художні образи свого задуму, джерело емоцій для танцівника, основа

процесу творення мистецтва хореографії» [10, с. 293]. Вагоме значення мають засоби музичної виразності: темп (швидкість виконання музичного твору), динаміка (сила та інтенсивність звучання музики), регістрове забарвлення (відповідність музичного звучання утвореному образу дії). Всі засоби музичної виразності взаємопов'язані та виконують такі функції музичного супроводу, як: естетична (відчуття краси та культури руху), навчальна (оволодіння музичною грамотою:поняття ритму, структура метра й такту, форми та жанру), розвивальна (розвиває манеру виконання танцювального руху). Музичний супровід забезпечує навчальний процес (навчальні танцювальні комбінації), розкриває постановочні образи у постановочній роботі.

Ми погоджуємося з науковцем Т. Повалій який зазначає, що «український танець займає значне місце серед культурних надбань нашого народу. Широка популярність українського танцю в нашій країні та за кордоном пояснюється невичерпним багатством теі сюжетів, щирістю, життєрадісним запалом, гумором. У танцювальних образах розкривається національний характер народу, відображаються явища, взяті безпосередньо з його побуту та праці, рідна природа тощо. Наявність яскравих побутових рис і особливостей, поєднання з віртуозною технікою, надає українському танцю своєрідного колориту» [6, с. 20]

Висновки. Отже, проведене дослідження дало змогу теоретично обґрунтувати поняття засобів народного хореографічного мистецтва, зокрема: лексики народного танцю, хореографічних композицій, рухів народних танців, музики, що дає можливість майбутнім учителям фізичної культури й тренерам з єдиноборства «Бойовий хортинг» краще пізнати історію, культуру, традиції нашого українського народу, його самобутності та використовувати їх на заняттях з фізичної культури. Ми вбачаємо подальшим завданням досліджувати проблему використання народного хореографічного мистецтва на заняттях фізичної культури з майбутніми учителями фізичної культури й тренерами з єдиноборства «Бойовий хортинг».

Література

1. Верховинець, В.М. (2008). Теорія українського народного танцю. 5-те вид., доп. Київ: Муз., Україна, 150.

2. Вірський, П.П., Гуменюк, А.І. (1969). Українські народні танці. Наукова думка, Київ, 632.

3. Голдрич, О. (2003). Хореографія: Посібник з основ хореографічного мистецтва та композиції танцю. Львів: Край, 160.

4. Гончаренко, С. У. (1991). Український педагогічний словник; Либідь, Київ: 373.

5. Діхтяренко З. М. Використання учнями, студентами та курсантами засобів народного хореографічного мистецтва в бойовому хортингу / З. М. Діхтяренко, В. Л. Хіміч, Н. В. Демченко // Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі : матеріали III Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції, (20 травня 2022 р.) : збірник наукових праць. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2022. – С. 371-378.

6. Повалій, Т.Л. (2015). Теорія та методика викладання українського народного танцю навчальний посібник. Суми: СПДФО Повалій К.В., 250.

7. Словник української мови, академічний тлумачний словник (1970-1980). Взято з: http://sum.in.ua/s/leksyka.

8. Теорія і методика народно-сценічного танцю: Конспект лекцій з навчальної дисципліни / А.М. Чернишова. – Житомир, 2018. – 124 с.

9. Хіміч В.Л. (2021) Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до використання засобів народного хореографічного мистецтва у професійній діяльності (Дис.доктора філософії) Хмельницький національний університет, Хмельницький, Україна.

10. Шалапа, С. В. (2015). Теорія і методика викладання спортивного танцю: підручник. К.:НАКККіМ, 396.

11. Шевчук, А.С. (2016). Дитяча хореографія: навч.-метод. посібник. 3-те вид., зі змінами та доповненями, Тернопіль: Мандрівець, 288.

12. Dikhtiarenko Zoia, Khimich Vita, Demchenko Natalia, Yeromenko Veronica. Use of folk choreographic arts in Combat Horting by pupils, students and cadets (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 547-555).

13. Dikhtiarenko, Zoia, Khimich, Vita, Demchenko, Natalia. Combat horting as a means of comprehensive education of pupils and students, cadets (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole, 2021; pp. 384; ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 327-337).

14. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

15. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs.,bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226–273).

16. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

17. Fedorchenko Tetiana, Dikhtiarenko Zoia, Berezhna Tamila, Kolomoiets Halyna. Educational programs for Combat Horting – implementation during training classes strength fitness for a successful personality: athletes (pupils, students and cadets) of Combat Horting (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 498-512).

ОЗДОРОВЧІ ІГРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Шевченко О. В.,
доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка;
Мельнік А. О.,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка

Анотація. *У статті розглядаються питання підготовки фахівців фізичної культури і спорту засобами оздоровчих ігрових технологій. Для успішного впровадження оздоровчо-ігрових проектів необхідною умовою стало мотиваційне середовище, яке створювалось у студентському колективі. Доведено, що формування педагогічних компетентностей впливає на творчий розвиток та професійне зростання студентів, а системний і планомірний підхід до інновацій сприяє їх розвитку.*

Ключові слова: *підготовка, студент, освітній процес, рухливі ігри, оздоровчі технології.*

Постановка проблеми. Реалізація державної політики у сфері освіти потребує переходу до нової гуманітарної моделі фізичної культури і спорту, коли в центрі уваги системи інтереси, потреби та мотиви конкретної особистості, що уможливлює активізацію процесів її самореалізації, утвердження в громадській думці та суспільній практиці пріоритетності та ефективності оздоровчої рухової активності.

Сучасний стан системи освіти не задовольняє багатьох педагогів, які в ній працюють. Прагнення до змін, зняття певних обмежень на інноваційну діяльність сприяли зародженню в системі освіти широкого інноваційного руху. Незадоволеність якістю освіти у реальній практиці, усвідомлення необхідності реформування роботи освітніх закладів зумовлюють потребу в оновленні професійної підготовки, стилю професійної діяльності педагога. Особливо значущим є формування його компетентності, особистісно-професійних якостей, здатності жити і працювати в інноваційному режимі: прийняти та зрозуміти нове, оволодіти інноваційною ситуацією [1, с. 86].

Аналіз освітнього процесу провідних закладів вищої освіти України дозволяє зазначити, що рівень знань студентів, мотивація до навчальної діяльності знижуються з кожним роком навчання в середньому до 12%. У зв’язку з цим виникає необхідність пошуку дієвих методів організації освітнього процесу особливо в умовах дистанційного навчання з метою підвищення мотивації до навчальної діяльності.

На нашу думку, формування мотивації студентів до пізнання здійснюється безпосередньо в діяльності, тому виникає необхідність урізноманітнити види

навчально-пізнавальної діяльності студентів, поступово ускладнювати завдання, які вони вирішують в процесі цієї діяльності.

Важливо, щоб студенти оволодівали не тільки знаннями, а й способами діяльності, поступово опановували більш складними її видами, переходили від репродуктивної до творчої діяльності, від відтворення отриманих знань до самостійного вирішення більш складних пізнавальних завдань, до використання отриманих знань для рішення завдань творчого характеру, які необхідні у подальшій професійній діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту неможлива без відповідної мотивації, а для цього необхідні засоби формування і розвитку мотивів їх професійної підготовки. Проблемою мотивації студентів займалися багато видатних вчених.

Під поняттям «мотивація» розуміється «сукупність стійких мотивів, спонукань, які визначають зміст, напрям і характер діяльності особистості, її поведінку». За психологічним словником мотивація – це процес дії мотивів, сукупність стійких мотивів при наявності домінуючого, яка виражає напрям особистості, ціннісні орієнтації і визначає її діяльність [4].

Мотивація – це не лише мотиви, а й ситуативні фактори (вплив різних людей, специфіка діяльності й ситуації тощо). Ситуативні фактори є досить динамічними, мінливими, що створює значні можливості впливу на них і на активність у цілому. Інтенсивність актуальної мотивації залежить від сили мотиву й інтенсивності ситуативних детермінант мотивації (вимог та впливу інших людей, складності завдань тощо) [3, с. 71].

На думку С.С. Занюка, мотивація – важливий фактор, який забезпечує успіх у діяльності. Успіх у будь-якій діяльності залежить не лише від здібностей і знань, а й від мотивації. Чим вищий рівень мотивації, чим більше чинників (мотивів) спонукають людину до діяльності, тим більше зусиль вона схильна докладати [2, с. 9].

На думку С.Д. Смирнова [5, с. 32], позитивною мотивацією навчальної діяльності студентів може бути створення викладачем проблемної ситуації, що спонукає студентів до пошуку рішення проблеми, крок за кроком підводячи їх до мети.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що саме ігрові технології є одним з найбільш ефективних і адекватних засобів фізичної культури. Вони відіграють освітню, оздоровчу та виховну функції, сприяють збільшенню раціональної рухової активності, покращують рівень фізичного розвитку, рухової підготовленості та стан здоров’я студентів. Рухливі ігри виконують важливу роль у формуванні у них особистісно-суспільних та морально-вольових якостей.

Цінність ігрового методу полягає в тому, що освітня, розвиваюча й виховна функція в ігровій діяльності діють у тісному взаємозв’язку. Гра як метод навчання

на нашу думку організовує, розвиває студентів розширює їх пізнавальні можливості і виховує особистість.

Сучасна система фізичного виховання передбачає широке використання рухливих ігор, які є одним з основних засобів підвищення рухової активності студентів, формування позитивної мотивації до навчальної діяльності та виховання моральних, естетичних і вольових якостей особистості.

Метою нашого дослідження є визначення змісту оздоровчих ігрових технологій в системі підготовки фахівців фізичної культури і спорту.

Виклад основного матеріалу. Розв'язання завдань професійного становлення майбутніх учителів фізичної культури, тренерів з видів спорту і використання для цього потенціалу взаємодії викладача і студента, використовуючи педагогічну майстерність і педагогічну техніку нами в процесі викладання дисциплін професійної і практичної підготовки були запроваджені комплекси ігрових інновацій.

Для підвищення мотивації студентів до навчальної діяльності нами на констатувальному етапі дослідження було проведено анкетування, в якому взяли участь студенти четвертого курсу факультету фізичного виховання.

Дане анкетування дозволило оцінити ставлення студентів до навчання, виявити рівень їх мотивації до професійної діяльності та міжособистісні стосунки з одногрупниками. Так, 84 % студентів з задоволенням навчаються на факультеті фізичного виховання і лише 16 % – ні; 21 % респондентів із побажанням відзначили необхідність збільшення часу на відпочинок – перервами між заняттями, 79 % – проти. Більшість опитуваних часто спілкуються з батьками про освітній процес в університеті (56 %), але 44 % – байдужі. Приємно, що немає жодного студента, котрий не спілкувався б з батьками про навчання. На питання «Ти бажаєш, щоб у тебе були менш вимогливі викладачі?», 56 % студентів зазначили «не бажають», 33 % – «не визначились з відповіддю» та 11 % – «бажають». Більшість респондентів мають багато друзів в групі (62 %), що свідчить про комунікативність студентів та бажання пізнавати один одного та 38 % – мають декілька друзів.

На питання «Тобі подобаються твої одногрупники ?» 100 % студентів відповіли «так».

У результаті запропонованого опитування студентів та вивчення рівня їх успішності з циклу дисциплін професійної і практичної підготовки було визначено, що більшість студентів (56 %) мають добру стійку мотивацію. Вони орієнтуються в навчальних ситуаціях, але менше проявляють себе при відповідях на питання. 21% студентів мають позитивне ставлення до навчання, але більше надають перевагу позааудиторній діяльності.

Такі студенти частіше відвідують університет з метою спілкування з друзями, викладачами.

З метою підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту нами були запропоновані ряд педагогічних заходів:

- підвищення потенціалу професійної компетентності студента, що дає змогу за порівняно невеликий проміжок вирішити завдання інтенсивного формування і розвитку власних здібностей, необхідних для реалізації професійного й особистісного самовизначення як необхідної умови продуктивного нарощування творчого потенціалу особистості студентів;
- формування педагогічних компетентностей (загальної, фахової, предметної), що впливає на творчий розвиток та професійне зростання студентів;
- здійснення системного, планомірного підходу до пропаганди інновацій та виявлення провідних тенденцій їх розвитку;
- дослідження готовності студентів до навчально-виховного процесу засобами інноваційної діяльності;
- науково-методичне забезпечення здійснення інноваційних освітніх проектів.

Для успішного впровадження оздоровчо-ігрових проектів необхідною умовою стало мотиваційне середовище, яке створювалось у студентському колективі. Формування такого середовища залежало від деканату та науково-педагогічних працівників факультету, які вирішували наступні завдання:

- створення необхідних мотиваційних умов для повсякденної професійної діяльності, які спонукатимуть студентів до самовдосконалення і формуватимуть готовність до інноваційної педагогічної діяльності;
- виховання відповідних потреб і стійкої внутрішньої мотивації студента, яка з середини спонукає його до здійснення визначених дій;
- ознайомлення студентів із педагогічними інноваціями освіти.

Враховуючи специфіку факультету фізичного виховання, в науково-дослідній роботі провідним прийомом ми визначили організацію освітнього процесу студентів у діях, а основним засобом – систему практичних завдань. Освітній процес передбачав шість етапів.

На першому етапі здійснювався процес накопичення (комунікації) відповідного досвіду на емпіричному рівні.

Другий етап передбачав діагностику з боку викладачів рівня сформованості у студентів того чи іншого уміння за допомогою контрольно-діагностичних завдань.

Третій етап вимагав створення у студентів внутрішньої мотивації, зацікавленості в оволодінні інноваційними діями.

На четвертому етапі відбувалось пояснення порядку й способу дій і показ зразка діяльності.

П’ятий етап – це організація колективної діяльності студентів за зразком. На цьому етапі важливо зберегти у студентів упевненість у обов’язковому успіху нової для них роботи, прагнення до нарощування зусиль і продовження освітнього процесу.

На останньому етапі формування умінь викладачі, розробляючи систему практичних завдань, змінювали умови діяльності. Ці умови змінювались частково або повністю, залежно від рівня підготовленості і спортивної майстерності.

Для підвищення мотивації студентів до пізнавальної діяльності в освітній процес студентів був впроваджений комплекс ігрових технологій. Нами було визначено, що він має достатню перевагу перед іншими засобами проведення занять і стоїть на вищому щаблі інтересів студентів.

Ігрові технології ми класифікували на чотири групи згідно ступеню їх впливу та інтенсивністю:

1. Ігри помірної інтенсивності. Режим виконання ігрових дій цієї групи сприяє розвитку аеробно-анаеробного механізму енергозабезпечення та вдосконалення витривалості.
2. Ігри середньої інтенсивності. Характер і тривалість виконання ігрових дій супроводжується анаеробно-гліколітичним енергозабезпеченням м'язової діяльності та сприяє вдосконаленню спеціальної витривалості.
3. Ігри високої інтенсивності. Виконання ігрових дій спрямовується на розвиток кардіореспіраторної функції (анаеробно-алактатного енергозабезпечення), пов'язаних з проявом різних видів витривалості.
4. Ігри низької інтенсивності. При цьому функції організму спрямовані на аеробне енергозабезпечення м'язової діяльності.

Оздоровчі ігрові технології застосовувалися в різних частинах практичних занять. Так, у вступній частині використовувались ігри з метою організації студентів, виконання загальної та спеціальної розминки, підготовки організму до виконання основних завдань уроку та підвищення емоційного стану студентів (20% від загального часу відведеного на заняття). Ігри мали помірний характер інтенсивності. В основній частині використовувались поєднання рухливих ігор та ігрових вправ згідно теми заняття, з метою вивчення, закріплення та удосконалення нових рухових дій (до 50% часу заняття). Застосовувались ігри середньої та високої інтенсивності.

Заключна частина була нами представлена використанням ігор та ігрових вправ низької інтенсивності для зниження активності та фізіологічного навантаження студентів, приведення організму в стан спокою (приблизно 10 % часу заняття).

Після впровадження комплексу ігрової методики в освітній процес студентів та з метою перевірки її ефективності нами був виявлений індекс задоволеності студентів, який визначався за формулою:

$I = (a(+1)+ b(+0,5) + c(0) + d(- 0,5) + e(-1)): N,$

де a (+1) – максимум задоволеності;

b (+0,5) – задоволеність в цілому;

c (0) – невизначене і байдуже ставлення;

d (- 0,5) – незадоволені;

e (- 1) – максимум незадоволеності;

N – кількість опитуваних.

Так, для експериментальної групи:

$I = (21(+1)+8(+0,5)+1(0)+0(-0,5)+0(-1)): 30 = 0,84.$

Це свідчить про те, що студенти на 84 % задоволені впровадженням методики ігрових технологій на заняттях професійно практичного циклу дисциплін.

Висновок. Отже, використання можливостей студентів в першу чергу поєднувалося з яскравим проявом емоцій. Це з методичної точки зору характеризує рухливу гру як багатоплановий, комплексний по впливу, педагогічний засіб виховання. Комплексність виражається у формуванні рухових навичок, розвитку і вдосконаленні життєво важливих фізичних, розумових і морально-вольових якостей.

Використання комплексу оздоровчих ігрових технологій на заняттях підвищило якість фахової підготовки, мотивацію студентів до освітньої діяльності, урізноманітнило зміст занять, значно підвищило їх моторну щільність і інтенсивність, забезпечило інтенсифікацію освітнього процесу.

Професіоналізація майбутнього фахівця фізичної культури і спорту, входження його в інноваційний режим навчання неможливі без творчого самовизначення, в якому провідну роль відіграє налаштованість на самовдосконалення, самоосвіту, саморозвиток, без чого неможливе забезпечення нової якості освіти.

Література

1. Гусев В. Формування інноваційної культури як пріоритет державної інноваційної політики// Освіта і управління. – 2003. - №2. – С. 85-92.

2. Занюк С.С. Психологія мотивації: навч. посібник / С.С. Занюк. – К.: Либідь, 2002. – 304 с.

3. Платонов К.К. Краткий словарь системы психологических понятий. М.: Высшая школа, 1984. – С. 71

4. Радул В.В. Основи професійного становлення особистості сучасного вчителя. Навчальний посібник / Радул В.В., Кравцов В.О., Михайліченко І.М. – Кіровоград: Поліграфічно-видавничий центр ТОВ «Імекс ЛТД», 2007. – 252 с.

5. Смирнов С.Д. Педагогика и психология высшего образования: от деятельности к личности: учеб. пособие/ С.Д. Смирнов. – М.: Изд. центр «Академия», 2001. – 304 с.

Секція 3.
БОЙОВИЙ ХОРТИНГ – НАЦІОНАЛЬНИЙ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНИЙ ВИД СПОРТУ УКРАЇНИ

МОДЕЛЬНІ ПРОГРАМИ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТИВНОГО ГУРТКА «БОЙОВИЙ ХОРТИНГ» ДЛЯ УЧНІВ, СТУДЕНТІВ І КУРСАНТІВ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ, В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Гарбуз К. А.,
здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня кафедри «Фізичного виховання, спорту та здоров'я» факультету СГТМ Державного податкового університету, спортсменка бойового хортинга;
Діхтяренко З. М.,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри «Фізичного виховання, спорту та здоров'я» факультету СГТМ Державного податкового університету; доцент кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» ПВНЗ «УГІ»;
Хатько А. В.,
кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри комп'ютерних технологій в управлінні та навчанні й інформатики Бердянського державного педагогічного університету

Анотація. *У науковій публікації авторами обґрунтування доцільності впровадження модельних програм уроків фізичної культури та спортивного гуртка «Бойовий хортинг» для підлітків – учнів, студентів і курсантів в закладах загальної середньої освіти під час дистанційного навчання, в умовах воєнного стану. Так, З. Діхтяренко доповнила програми учнів, студентів і курсантів: прогнозований результат після засвоєння програми: що я повинна / повинен вміти, що я повинна / повинен знати, що я повинна / повинен вміти в умовах воєнного стану, що я повинна / повинен знати в умовах воєнного стану, що я повинна / повинен вміти під час дистанційного навчання, що я повинна / повинен знати під час дистанційного навчання; список аптечки; залучення волонтерів; забезпечити спортивні та тренувальні зали, шкільні стадіони: державними символами України, олімпійськими символами та олімпійськими символами України [1; 5; 6; 12; 16; 17]. А. Хатько запропоновано використання сучасних цифрових інструментів Google для програмування занять студентів і курсантів із фізичного виховання з використанням елементів бойового хортинга з метою забезпечення неперервності освітнього процесу та ефективного відтворення освітнього середовища в умовах воєнного стану, змішаного та дистанційного навчання [9; 12; 13; 15; 16; 17]. На основі публікації, що К. Гарбуз зробила ряд висновків і склала літературу в алфавітному порядку.*

Ключові слова: *бойовий хортинг, моделювання, програми, уроки фізичної культури, заняття фізичного виховання, підлітки, учні, студенти, курсанти, заклади освіти, заклади загальної середньої освіти, дистанційне навчання, воєнний стан, цифрові інструменти.*

Актуальність теми. За останні декілька років все більше загострюється становище щодо предмету «Фізична культура» і навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Зокрема, у закладах вищої освіти виключення з навчальних планів дисципліни «Фізичне виховання» як обов'язковий предмет, заміна екзамену на залік, або ж взагалі відміна заліку. Схожа ситуація у закладах загальної середньої освіти: тільки два уроки на тиждень. Щодо переходу на дистанційну форму навчання (тимчасово): це все більше знецінення важливості предметів «Фізична культура» та «Фізичне виховання» в житті підлітків – учнів, студентів і курсантів. У зв'язку з цим фактом у закладах загальної середньої освіти та закладах вищої освіти вводяться нові види спорту, що сприяє збільшити інтерес, індивідуальні потреби в підлітків – учнів, студентів і курсантів.

Аналіз літературних джерел. Національний вид спорту Хортинг, який було засновано в Україні у 2008 році отримав державну підтримку, бо розвиває українську сучасну дитячо-юнацьку оздоровчу систему. З кожним роком він набуває популярності серед різних верств населення на території України та за кордоном [4; 7; 8; 13; 15]. За даними науковців, найдешевшим і найефективнішим засобом підвищення фізичного стану і здоров'я учнів, студентів і курсантів – це заняття фізичними вправами. За допомогою них підліток зможе розвивати та удосконалювати свої фізичні якості. Адже, розвивати фізичні якості найдоцільніше у періоди бурхливого розвитку організму. Тому, дуже актуальним на сьогодні є бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України. Розробка ефективних програм з бойового хортингу спрямовані на проведення занять як в аудиторній, так і в позааудиторній роботі. І як показує життєвий досвід, і під час дистанційного навчання, в умовах воєнного стану [1; 2; 3; 5; 6; 9; 11; 12; 16].

Отже, вже існують наукові публікації про хортинг і бойовий хортинг, що видано й за межами України: Dikhtiarenko, Z., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Gontar, J. (The potential of pedagogical technologies during distance learning in the study of theoretical material by adolescents and students (cadets) with the possibility of forming an active life position by means of Combat Horting, 2021); Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets, 2021); Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students, 2020);

Dikhtiarenko, Z., Khatko, A., Veselova, V., Ilnytskyi, I. **(**Simulation of physical education lesson programs and physical education classes for pupils, students and cadets with health orientation with the use of elements of Combat Horting in educational institutions (experimental work), 2022) тощо [1-17].

Зв'язок роботи з науковими темами. Таким чином, аналіз останніх досліджень і публікацій дають можливість констатувати, що це є актуальна назва наукового дослідження, яка направлена на впровадження результатів науково-дослідної роботи в заклади середньої та вищої освіти [1-17]. А, отже, наукове дослідження виконується згідно науково-дослідних робіт: 1) Навчально-науковий інститут спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (державний реєстраційний номер 0118U001989); на 2021-2026 роки «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом» (державний реєстраційний номер 0121U113261); 2) Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України на 2020-2022 роки за загальною темою: «Військово-патріотичне виховання учнів в умовах ідейно-світоглядної конфронтації» (державний реєстраційний номер 0120U100443).

Мета публікації – наукове обґрунтування доцільності впровадження модельних програм уроків фізичної культури та спортивного гуртка «Бойовий хортинг» для підлітків – учнів, студентів і курсантів в закладах загальної середньої освіти під час дистанційного навчання, в умовах воєнного стану.

Виклад основного матеріалу дослідження. Під час дистанційного навчання, в умовах воєнного стану важливе значення для учнів, студентів і курсантів має ведення здорового способу життя. А, отже, саме на сьогодні й для розвитку напрямів: фізична культура та фізичне виховання відповідає такий вид українського єдиноборства як бойовий хортинг, який заснований на основі традиційних духовних цінностей українського народу.

Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України. Це високе і відповідальне призначення. Його створенням на початку XXI століття можна вважати час впровадження у 2008 році в Україні та за кордоном засновником всього українського хортингу Е. Єрьоменком нової для спортивного співтовариства, придуманої ним назви «Хортинг», правил змагань та системи підготовки спортсменів, які до цього часу в світі не застосовувалися. Зараз бойовий хортинг працює в допомогу підвищення функціональної підготовки співробітників правоохоронних органів, а також курсантів і студентів спеціалізованих відомчих закладів вищої освіти. Починають професійно тренуватися в гуртках «Бойовий хортинг» учні початкових класів, а підлітки вже виступають активно на змаганнях різного рівня [1-9; 11; 12; 13; 15; 16; 17].

Таким чином, на нашу думку, важко переоцінити позитивне значення бойового хортингу на етапі особистого ставлення підлітків – учнів, студентів і курсантів для майбутньої професії.

Впровадження модельних програм уроків фізичної культури та спортивного гуртка «Бойовий хортинг» для підлітків – учнів, студентів і курсантів в закладах загальної середньої освіти під час дистанційного навчання, в умовах воєнного стану дозволяє сформувати сукупність загальних і професійно-спрямованих спеціальних знань теоретичного та методичного рівня й практичних умінь із організації фізкультурних занять з використанням традиційних та нетрадиційних видів фізичних вправ у системі освіти. Адже, метою навчальної програми з бойового хортингу для гурткової, секційної роботи є: фізичне, морально-етичне, духовне та патріотичне виховання громадянина-патріота на культурних і оздоровчих традиціях українського народу, формування морально-етичних якостей, зміцнення здоров'я та всебічна фізична підготовка учнів, студентів і курсантів засобами бойового хортингу [1; 5; 6; 12; 16].

Основними завданнями реалізації програм з бойового хортингу є: широке залучення до занять спортом підлітків – учні, студенти і курсанти; засвоєння підлітками даних програм; виконання спортивних розрядів; підготовка підлітків-спортсменів для участі в спортивних заходах високих досягнень тощо [5; 6].

Отже, в модельних програм уроків фізичної культури та спортивного гуртка «Бойовий хортинг» для учнів, студентів і курсантів у закладах освіти різних ступенів і рівнів акредитації потрібно враховувати, за висновками З. Діхтяренко, основні чинники, що сприяють ефективній реалізації під час дистанційного навчання, в умовах воєнного стану: *для учнів закладів загальної середньої освіти та для студентів і курсантів закладів вищої освіти:*

- прогнозований результат після засвоєння програми:
  - що я повинна / повинен вміти,
  - що я повинна / повинен знати,
  - що я повинна / повинен вміти в умовах воєнного стану,
  - що я повинна / повинен знати в умовах воєнного стану,
  - що я повинна / повинен вміти під час дистанційного навчання,
  - що я повинна / повинен знати під час дистанційного навчання (автор методики:);
- список аптечки – необхідне для здійснення освітнього процесу з бойового хортингу;
- функціональна підготовка школярів засобами бойового хортингу;
- забезпечити спортивні та тренувальні зали, шкільні стадіони: державними символами України (Статтею 20 Конституції України визначено, що державними символами України є Державний Прапор України, Державний Герб України і Державний Гімн України); олімпійськими символами (атрибути Олімпійських ігор, які Міжнародний олімпійський комітет використовує для просування ідеї Олімпійського руху в усьому світі. До олімпійських символів зараховують: прапор (кільця), гімн, клятва, гасло, медалі, вогонь, лаврова гілка, салют, талісмани, емблема. Будь-яке використання олімпійських символів у комерційних цілях заборонене Олімпійською хартією) та олімпійськими символами України [1; 5; 6; 12; 16].

В умовах цифрової трансформації освіти, змішаного та дистанційного навчання / в умовах воєнного стану, з метою забезпечення неперервності освітнього процесу та ефективного відтворення освітнього середовища, а також якісного виконання навчальних планів освітніх програм закладів освіти, А. Хатько запропоновано використання сучасних цифрових інструментів Google для програмування занять студентів і курсантів із фізичного виховання з використанням елементів бойового хортинг під час дистанційного навчання, в умовах воєнного стану:

– для організації взаємодії між учасниками освітнього процесу – Google Classroom;

– для редагування і оформлення текстових файлів (лекцій, методичних вказівок, завдань) – Google Документи;

– для обчислень та обробки даних в табличному вигляді, побудови діаграм та графіків – Google Таблиці;

– для створення презентацій до навчального матеріалу – Google Презентації;

– для подання навчальних відеоматеріалів – YouTube;

– для активізації уваги, індивідуальних чи групових завдань (мозкового штурму, рефлексії, аналізу, організації групових проектів) – інтерактивна дошка Google Jamboard;

– для проведення опитувань та тестувань – Google Форми;

– для зберігання всіх матеріалів курсу – Google Диск;

– для планування розкладу занять – Google Календар;

– для організації відеоконференцій занять – Google Meet.

Всі застосування Google дозволяють створювати, редагувати і експортувати файли відповідних форматів, надавати доступ для сумісної роботи над ними в режимі реального часу багатьом користувачам, синхронізуються з наявними цифровими пристроями (комп'ютером, телефоном, планшетом) та доступні завжди і скрізь при наявності доступу до Інтернет [9; 12; 13; 15; 16; 17].

На основі публікації, що оформила З. Діхтяренко, К. Гарбуз зробила ряд ***висновків:***

1. Встановлено та упорядковано З. Діхтяренко основні чинники, які повинні бути враховані при моделюванні програм уроків фізичної культури та спортивного гуртка «Бойовий хортинг» для учнів, студентів і курсантів у закладах освіти різних ступенів і рівнів акредитації, що сприяють ефективній реалізації під час дистанційного навчання, в умовах воєнного стану. Доповнено програми учнів, студентів і курсантів: прогнозований результат після засвоєння програми: що я повинна / повинен вміти, що я повинна / повинен знати, що я повинна / повинен вміти в умовах воєнного стану, що я повинна / повинен знати в умовах воєнного стану, що я повинна / повинен вміти під час дистанційного навчання, що я повинна / повинен знати під час дистанційного навчання; список аптечки; залучення волонтерів; забезпечити спортивні та тренувальні зали, шкільні

стадіони: державними символами України, олімпійськими символами та олімпійськими символами України [1; 5; 6; 12; 16].

2. Запропоновано А. Хатько використання сучасних цифрових інструментів Google для програмування занять студентів і курсантів із фізичного виховання з використанням елементів бойового хортинга з метою забезпечення неперервності освітнього процесу та ефективного відтворення освітнього середовища в умовах воєнного стану, змішаного та дистанційного навчання [9; 12; 13; 15; 16; 17].

У ***перспективах подальших досліджень*** передбачається розробка методичних рекомендацій для модельних програм уроків фізичної культури та спортивного гуртка «Бойовий хортинг» для учнів, студентів і курсантів в закладах загальної середньої освіти під час дистанційного навчання, в умовах воєнного стану.

Література

1. Діхтяренко Зоя. Адаптація учнівської та студентської молоді, курсантів спортивних гуртків «Бойовий хортинг» до блочної системи тренувань – визначення життєвої позиції в умовах воєнного стану (експериментальна робота) / Зоя Діхтяренко, Галина Коломоєць, Анатолій Ребрина, Катерина Діхтяренко // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення: матеріали ІІ Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф (25-26 серпня 2022 року в режимі онлайн) / упорядн.: Баженков Є. В., Цьось А. В., Коломоєць Г. А., Дикий О. Ю., Ребрина А. А., Боляк А. А., Кліванська Ю. А., Буянова Г. В., 2022. – С. 147-161.

2. Діхтяренко Зоя. Збереження здоров’я в підлітків – успішної особистості засобами бойового хортингу під час дистанційного навчання / Зоя Діхтяренко, Костянтин Федорченко // Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань): матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 10 грудня, 2021 р., Київ / Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. – К. : Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. – С.300-305.

3. Діхтяренко Зоя. Можливість інформаційних технологій для вивчення теоретичного матеріалу підлітками та студентською молоддю, курсантами з потенціалом формування активної життєвої позиції засобами бойового хортингу / Зоя Діхтяренко, Катерина Діхтяренко // Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань): матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 10 грудня, 2021 р., Київ / Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. – К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. – С. 44-49.

4. Діхтяренко З. М. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК № 24 (на засадах хортингу) : метод. посіб. / З. М. Діхтяренко, І. С. Данилюк, Н. І. Скляр; за заг. ред. З. М. Діхтяренко. – К. : Паливода А. В., 2015. – 324 с.

5. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для учнів 1-11 класів закладів загальної середньої освіти: навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2020. – 280 с.

6. Єрьоменко Е. А. Студентський бойовий хортинг : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – Ірпінь: Університет ДФС України, 2021. – 164 с.

7. Єрьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К.: Паливода А. В., 2014. – 1064 с.

8. Оржеховська В. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) / В. Оржеховська, Т. Федорченко, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко, О. Мельник // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 5 / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016.

9. Хатько А. В. Використання у бойовому хортингу Google Fit для контролю фізичного навантаження в учнів, студентів, курсантів, військовослужбовців ЗСУ, працівників силових структур / А. В. Хатько, З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко, А. М. Литвиненко // Фізичне виховання в рідній школі: наук.-метод журнал. – К. : «Педагогічна преса». – 2021. – № 1 (130). – С. 32-36.

10. Griban, G., Dzenzeliuk, D., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Otravenko, O., Semeniv, B., Prystynskyi, V., Prontenko, K. (2021). Influence of Sambo Wrestling Training on Students' Physical Fitness. *Sport Mont, 19* (1), 2021. 89-95. DOI: 10.26773 / smj.210219.

11. Dikhtiarenko Zoia, Shcerbina Yuriy, Pustoliakova Larysa, Gontar Julia. The potential of pedagogical technologies during distance learning in the study of theoretical material by adolescents and students (cadets) with the possibility of forming an active life position by means of Combat Horting (2021). Improving living standards in a globalized world: opportunities and challenges. Monograph. The Academy of Management and Administration, Opole, 2021, (pp. 584-598).

12. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

13. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4.Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

14. Khoroshukha M., Griban G., Terentieva N., Tkachenko P., Petrachkov O., Semeniv B., Otravenko O., Dikhtiarenko Z., Yeromenko E., Khurtenko O., Lytvynenko A. (2021). Influence of different training activities on development of junior athletes' logical thinking. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences* 9 (1), 2021. 62-70. doi: 10.13189/saj.2021.090109.

15. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups.Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs.,bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226–273).

16. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

17. Fedorchenko Tetiana, Dikhtiarenko Zoia, Berezhna Tamila, Kolomoiets Halyna. Educational programs for Combat Horting – implementation during training classes strength fitness for a successful personality: athletes (pupils, students and cadets) of Combat Horting (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 498-512).

БОЙОВИЙ ХОРТИНГ – НАЦІОНАЛЬНИЙ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНИЙ ВИД СПОРТУ УКРАЇНИ

Долгов О.,
здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня денної форми навчання кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут»;
Захаріна А. Г.,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри «Теорії та методики фізичного виховання»
Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут»

Анотація. *Аврорами публікації «Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України» перераховано: функції системи виховання діяльного патріотизму у школярів і студентів засобами бойового хортинг; основні змістовні принципи виховання у школярів і студентів патріотичних якостей, фізичної культури та основ здоров'я засобами бойового хортинг. Звернено увагу на навчально-тренувальні заняття спортсменів бойового хортинг, що передбачають блочну систему (підготовки (теоретична, фізична, технічна, тактична, психологічна) та виховна робота).*

Ключові слова: *бойовий хортинг, вид спорту України, патріотичне виховання, методика виховання, навчально-тренувальні заняття, спортсмени, школярі, студенти, принципи виховання.*

Актуальність дослідження полягає в важливості патріотичного виховання особистості, що пояснюється сучасними реаліями, які диктують необхідність активізації цього процесу, зокрема, у загальноосвітній школі та закладах вищої освіти. Потреба держави у формуванні свідомих громадян-патріотів, здатних гарантувати її безпеку і недоторканність, є очевидною. Виховання патріотизму як беззавітної відданості своїй Батьківщині, глибокої любові до неї, її народу, готовності стати на її захист у разі небезпеки вимагає застосування новітніх технологій, методів і форм у педагогічній практиці, які б могли забезпечити якісний результат, з огляду на сучасні тенденції цивілізаційного й культурологічного розвитку суспільства, значну частину якого становить молодь. Бойовий хортинг є національним видом спорту України, змагання з якого проводяться у багатьох країнах світу. Певна частина міжнародної спортивної громадськості знає Україну через бойовий хортинг. І чим більше буде розвинутий бойовий хортинг, тим більшим буде ставати його інформаційне середовище [1-17].

Зв'язок роботи з науковими темами. Публікація направлена на впровадження результатів НДР у заклади середньої та вищої освіти [1-17]: кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» ПВНЗ «УГІ» на 2021-2026 роки за темою «Принципи здорового способу життя в системі фізичного виховання» (ДР № 0121U113032).

Метою нашого дослідження є аналіз бойового хортинг – національного професійно-прикладного виду спорту України, що заснований на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу і його впливу на виховання патріотизму.

Аналіз наукових джерел. Учений В. Доманський особливу увагу приділяє теоретичним основам інтеграції на уроках словесності, зв'язку літератури з музикою, живописом, скульптурою. Здатність до естетичної насолоди, розуміння літератури як мистецтва слова досягається цілеспрямованою читацькою працею спортсменів бойового хортингу підліткового і студентського віку, коли естетичне сприйняття пов'язане з накопиченням знань, їх осмисленням. Без глибокого аналізу тексту твору естетичні почуття не можуть бути глибокими і стійкими. Самі лише емоції, що виникають під час читання, можуть виховувати читача сприйнятливого, але не досить глибокого. Необхідною умовою, що забезпечує повніший вплив літературного твору на школярів, є його аналіз, мета якого – осягнення художнього твору як виду мистецтва, орієнтація на авторську позицію щодо зображуваного, усвідомлення в ньому національного та загальнолюдського.

У розробці проблеми виховання патріотичних якостей, фізичної культури та основ здоров'я школярів і студентів значну роль відіграли роботи І. Беха, З. Діхтяренко, Н. Довгань, С. Жеваги, М. Зубалія, В. Івашковського, О. Остапенка, М. Тимчика та ін. Але у науково-методичній літературі рекомендації фахівців щодо виховання патріотичних якостей, фізичної культури та основ здоров'я молоді (М. Брихцин, П. Рудик, В. Селиванов) стосуються суто спортивної діяльності, і, як правило, не враховують вікові аспекти та не містять в собі цілісної методики виховання фізичної культури та основ здоров'я в учнівської та студентської молоді у закладах освіти [4-9].

Виклад основного матеріалу досліджень. Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України, заснований на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу. Він є багаторічним спеціально організованим процесом навчання, всебічного розвитку, морально-етичного виховання та оздоровлення дітей і молоді. Також у системі бойового хортингу містяться ефективні форми і методи патріотичного виховання, формування здорового способу життя школярів і студентів. Система виховання патріотичних якостей, фізичної культури та основ здоров'я не може залишатися в незмінному вигляді. Її зміна і розвиток обумовлені як досягненнями першочергових завдань системи патріотичного виховання особистості в Україні, так і змінами, що відбуваються в економічній, політичній, соціальній та інших сферах життєдіяльності українського суспільства, а також новими умовами сучасного світу, що обумовлює гнучкість в управлінні системою патріотичного виховання в закладах загальної середньої і вищої освіти.

Героїчні події вітчизняної історії, видатні досягнення нашої молодої країни у сферах політики, економіки, науки, культури і спорту зберегли якості моральних ідеалів, що створює реальні передумови для розробки комплексу

заходів з виховання патріотичних якостей, фізичної культури та основ здоров‘я школярів і студентів з урахуванням сформованих до цього часу тенденцій, пов‘язаних з консолідацією суспільства та підйомом рівня патріотизму у громадян країни [8].

Виховання патріотичних якостей, фізичної культури та основ здоров‘я школярів і студентів засобами бойового хортингу направлене також на формування готовності до військової служби як особливого виду державної служби. Патріотичне виховання школярів і студентів характеризується специфічною спрямованістю, глибоким розумінням кожним громадянином своєї ролі і місця в служінні Батьківщині, високою особистою відповідальністю за виконання вимог щодо захисту інтересів України, переконаністю в потребі формування необхідних якостей і навичок для виконання службового обов‘язку в лавах Збройних Сил України [9].

Бойовий хортинг пропагує Україну. Пропагує якісно та ефективно. Він є національним брендом України у світі. Суть цієї декларації полягає в наступному. Український народ має складний генетичний фонд. У його виникненні взяли участь і слов’яни, і угро-фіни, і тюрки. Ось і тепер народ цей гостинно відкритий для представників інших етносів. Для приєднання потрібно зовсім небагато: любити і поважити законодавство України, українська мова, українська культура, усвідомлення спільної історичної долі та прийняття устоїв життя і традицій українського народу. Останнє вкрай важливо, тому що пошук іншої традиційної основи національної культури свідчить про ослаблення української ідентичності. При цьому визнання своєї національності – річ суто добровільна. Любити бойовий хортинг можна тільки добровільно. Та й про яку примусову українізацію може йти мова, коли на протязі нашої історії безліч іноземців вільно пов'язували свою долю з долею України. Сам по собі такий варіант м’якого українського націоналізму не новий. Він не раз виникав у ході вітчизняної історії. Набагато цікавіше інше – чому це сталося сьогодні? Ухвалення української мови і культури не передбачає відмови від етнічних і національних коренів. Та й усвідомлення причетності до долі Батьківщини зовсім не вимагає емоційного зв’язку з тими подіями української історії, які фахівці Всесвітньої федерації бойового хортингу називають головними [5].

У процесі занять фізичними вправами бойового хортингу необхідно постійно проводити облік виконаних тренувальних навантажень і контроль за станом організму. Результати самоконтролю записують у спеціальний щоденник, який зобов’язаний вести кожний спортсмен [7].

Лікар і викладач, тренер, дивлячись у цей щоденник, можуть побачити залежність змін у стані здоров’я спортсмена від характеру тренувань. Усі показники, які доцільно фіксувати в щоденнику, можна розподілити на дві групи: об’єктивні і суб’єктивні. До першої групи відноситься ті, які мають кількісний вираз у конкретних одиницях виміру (км, хв., кількість повторень, ЧСС тощо). До другої групи належать показники, котрі мають якісний вираз на підставі

суб'єктивних відчуттів спортсменів. Суб'єктивні показники можуть бути настільки ж об'єктивними як і всілякі інші для тих, хто вміє їх розуміти і розшифровувати. Самопочуття складається: з відчуття бадьорості, підвищеної працездатності або навпаки кволості, відчуття болю з тої чи іншої локалізації. Самопочуття може бути: добре, задовільне та погане. При появі яких-небудь незвичайних відчуттів відмічають їх характер, вказують, після чого вони виникли (наприклад: м'язовий біль після занять). Інколи болі в м'язах виникають при тренуванні після великої перерви або швидкому збільшенні навантажень на певну групу м'язів [6].

У початківців бойового хортингу в перші тижні тренувань маса тіла поступово знижується за рахунок втрати надлишків води і жиру [4]. Потім вона знову дещо збільшується, оскільки під впливом фізичних вправ збільшується м'язова маса. В подальшому, якщо не використовується спеціальна дієта і не виконуються тривалі безперервні навантаження (біля години і більше), маса тіла стабілізується. Якщо у спортсмена була нормальна стабільна маса тіла і вона почала зменшуватися від заняття до заняття, то, ймовірно, він у процесі занять виконує надмірні фізичні навантаження і не встигає після цього відновлюватися. Зважуватись краще вранці натще (після випорожнення сечового міхура і кишечника). Якщо практично це не завжди можливо, то потрібно зважуватися в один і той же час дня на одних і тих же вагах без одягу. Потрібно також рекомендувати спортсменам бойового хортингу періодично проводити зважування до і після тренувань та змагань. Втрата маси при великих фізичних навантаженнях взагалі не перевищує 2-3 % маси спортсмена, хоча ці показники можуть бути і більше. На величину зниження маси впливає: об'єм та інтенсивність навантаження, рівень тренованості спортсмена, температура і вологість повітря, а також одяг, в котрому проводиться заняття. Різке зниження маси після занять у період досягнутої спортивної форми при нерозмінності всіх інших умов повинно бути зафіксовано в щоденнику і обговорено разом з тренером і лікарем [6].

Функції системи виховання діяльного патріотизму у школярів і студентів засобами бойового хортинг.

1. Формування патріотизму у різних груп школярів і студентів, які займаються бойовим хортингом – національним професійно-прикладним видом спорту України, як діяльної, активної установки, заснованої на переживанні причетності до життя країни і нації через причетність і відповідальність до конкретної події в історії та певного виду культури України.

2. Формування образів причетності і зразків діяльного відношення до тієї частини регіону, яка усвідомлюється як своя, включаючи турботу про розвиток території, про підтримку і розвиток традицій і спільнот, про збереження історії.

3. Формування відкритого співтовариства, що оформляє зразки патріотичного ставлення, на мові сучасної молодіжної культури, за допомогою сучасних форм масових комунікацій бойового хортингу.

Основні змістовні принципи виховання у школярів і студентів патріотичних якостей, фізичної культури та основ здоров'я засобами бойового хортингу:

1. Самовизначення людини як громадянина своєї країни, представника (носія культури) своєї нації починається з усвідомленого ставлення до своєї «малої батьківщини» і своєї спільноти – такі цінності, особливо в дитинстві, свідомо є чимось більш конкретним і зрозумілим, ніж регіон, нація, країна, місце регіону і країни в глобальних процесах. Тому виховання патріотичних якостей, фізичної культури та основ здоров'я у школярів і студентів засобами бойового хортингу необхідно починати з формування відносин до своєї території і культурного середовища, в тому числі за рахунок активного включення в рішення конкретних місцевих завдань. Оптимальним часом для такого включення і появи перших ініціатив є старший шкільний вік, початковий студентський вік (16-19 років) – вік, в якому людина вже готова і прагне заявити про себе своєму соціальному оточенню, затвердити свій соціальний статус в очах однолітків і дорослих.

2. Для молодої людини, які відвідує спортивну секцію бойового хортингу і одночасно одержує загальну, а потім професійну освіту, можливо кілька стратегій громадянського і патріотичного самовизначення: включення до місцевих економічних, соціальних, культурних процесів з розумінням сенсу своєї діяльності в цих процесах і їх місця в осяжних масштабах; визначення місця на карті країни та світу, де індивідуальні схильності, здібності і професійні компетентності можуть привести до найбільшого успіху, орієнтація на світові культурні та економічні центри, і такі центри в Україні з розумінням своєї культурної ідентичності як ресурсу; усвідомлення позиції прогресу, орієнтація на можливість життя і продуктивну діяльність у світових центрах як ресурсу розвитку своєї малої батьківщини, в тому числі її позиціонування і просування в світовому масштабі; таке самовизначення дуже важливо для молодих людей, орієнтованих на досягнення в сферах спорту (бойового хортингу), науки і культури.

3. Формування символічної карти України для молодої людини, яка виховується у системі бойового хортингу, включає в себе: процес розробки, оформлення і пред'явлення емоційно-надихального образу регіону в різних мовах і різних масштабах; виявлення патріотичного ставлення до цього образу регіону ключових суб'єктів його життя: бізнесу, експертного співтовариства, громадськості, молоді, кожного жителя; оформлення образу регіону в знаково-символічних конструкціях; вироблення схем організації спільної діяльності різних суб'єктів життя регіону, що забезпечує становлення привабливого образу регіону; створення системи безперервних презентацій образу регіону в різних масштабах, перш за все, як учня бойового хортингу в патріотичному форматі.

4. Переживання діяльної причетності до бойового хортингу як загальнонаціонального патріотичного явища та бойової культури українців,

суспільства і його життя передбачає причетність до інших спільнот різного масштабу і вибудовування осмисленого ставлення до інших спільнот людей, в тому числі до інших етносів і національних культур [9].

Висновки.

1. Бойовий хортинг є багаторічним спеціально організованим процесом навчання, всебічного розвитку, морально-етичного виховання та оздоровлення дітей і молоді, який зараз активно розвивається. Бойовий хортинг представлено на міжнародній арені, як національний бренд України. Виховання у школярів і студентів засобами бойового хортингу створює сприятливі умови для розвитку фізичних і психічних якостей учнів, що відображають їхню готовність до захисту України, здатність долати внутрішні і зовнішні перешкоди, готовність доводити розпочату справу до завершення, досягати результату в складних предметно-поведінкових ситуаціях.

2. Навчально-тренувальні заняття спортсменів бойового хортингу передбачають блочну систему (підготовки (теоретична, фізична, технічна, тактична, психологічна) та виховна робота). У кожному блоці простежується розвиток не тільки фізичних якостей, а й патріотичного виховання [1; 3; 11; 13-15; 17].

Література

1. Діхтяренко Зоя. Адаптація учнівської та студентської молоді, курсантів спортивних гуртків «Бойовий хортинг» до блочної системи тренувань – визначення життєвої позиції в умовах воєнного стану (експериментальна робота) / Зоя Діхтяренко, Галина Коломоєць, Анатолій Ребрина, Катерина Діхтяренко // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення: матеріали ІІ Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф (25-26 серпня 2022 року в режимі онлайн) / упорядн.: Баженков Є. В., Цьось А. В., Коломоєць Г. А., Дикий О. Ю., Ребрина А. А., Боляк А. А., Кліванська Ю. А., Буянова Г. В., 2022. – С. 147-161.

2. Діхтяренко З. М. Вживання вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивного гуртка «Бойовий хортинг» (експериментальна робота) / З. М. Діхтяренко, І. О. Корженко, А. В. Стешиц, В. С. Костенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. – Вип. 9 (154) 2022. – С. 41-47.

3. Діхтяренко Зоя. Рівень сформованості військово-патріотичної вихованості в учнівської та студентської молоді, курсантів у спортивному гуртку «Бойовий хортинг» – визначення життєвої позиції в умовах воєнного стану (експериментальна робота) / Зоя Діхтяренко, Едуард Єрьоменко, Костянтин Кукушкін, Артем Гречаний // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення: матеріали ІІ Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф (25-26 серпня 2022 року в режимі онлайн) / упорядн.: Баженков Є. В., Цьось А. В., Коломоєць Г. А., Дикий О. Ю., Ребрина А. А., Боляк А. А., Кліванська Ю. А., Буянова Г. В., 2022. – С. 133-143.

4. Грищук В. Л. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної підготовки правоохоронців до виконання службово-бойових завдань з протидії контрабанді у районах здійснення операції об'єднаних сил / В. Л. Грищук, Е. А. Єрьоменко, О. А. Бухтіяров // Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об'єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь / Державна фіскальна служба України, Ун-т ДФС України [та ін.]. Ірпінь, 2020. С. 59-73.

5. Єрьоменко Е. Бойовий хортинг – національний бренд України у світі / Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 29-54.

6. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг та медико-фізіологічні чинники самоконтролю школярів і студентів за фізичним навантаженням у процесі тренувальної діяльності [Електронний ресурс] / Е. А. Єрьоменко, В. В. Вєхтєв // Наукові записки. Серія : Педагогічні науки. – 2021. – Вип. 194. – С. 106-115.

7. Єрьоменко Е. А. Кваліфікаційна система бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, Національна федерація бойового хортингу України. К : ГС «НФБХУ», 2020. 155 с.

8. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для учнів 1–11 класів закладів загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2020. 280 с.

9. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотичних якостей, фізичної культури та основ здоров'я школярів і студентів [Електронний ресурс] / Е. А. Єрьоменко, К. М. Кукушкін // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт /. – 2020. – Вип. 5 (125). – С. 71–80.

10. Малинський І. Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику психофізіологічного стресу учнівської та студентської молоді, курсантів / І. Малинський, З. Діхтяренко, В. Чаплигін, В. Хоменко, С. Коцюба // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. – Вип. 2 (122) 20. – С. 100-105.

11. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

12. Dikhtiarenko Zoia, Steshyts Andrii, Kostenko Vitaliy. The influence of vitamins on the preservation and strengthening of health in school and student youth, cadets: Combat Horting athletes (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 533-546).

13. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

14. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M.,Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs.,bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226–273).

15. Kukushkin Kostiantyn, Yeromenko Eduard, Dikhtiarenko Zoia, Grechana Larisa. The prospectives of Combat Horting in the military patriotic education of a successful personality: pupils, students and cadets (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 525-532).

16. Khatko, Alla, Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Yeromenko, Veronica. The use of cloud technologies in the training of specialists (pupils and students, cadets) in Combat horting (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 314-326).

17. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

ВПРОВАДЖЕННЯ АВТОРСЬКИХ МЕТОДИК НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТИВНОМУ ГУРТКУ «БОЙОВИЙ ХОРТИНГ» ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ, В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ДЛЯ ЗАКРІПЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В УЧНІВ 5-7 КЛАСІВ

(експериментальна робота)

Петрова О. О.,

здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня заочної форми навчання, галузь знань: 01 «Освіта / Педагогіка, спеціальність: 017 «Фізична культура і спорт», учитель фізичної культури Приватного ліцею «ДієСлово», м. Херсон;

Цвіга А. О.,

здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня денної форми навчання, галузь знань: 01 «Освіта / Педагогіка, спеціальність: 017 «Фізична культура і спорт» Державного податкового університету;

Діхтяренко З. М.,

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри «Фізичного виховання, спорту та здоров'я» Факультету СГТМ Державного податкового університету, доцент кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» ПВНЗ «Український гуманітарний інститут»;

Гонтар Ю. В.,

методист кафедри «Фізичного виховання, спорту та здоров'я» Факультету СГТМ та Навчально-наукового інституту економічної безпеки та митної справи Державного податкового університету

Анотація. *Автори наукової публікації «Впровадження авторських методик на уроках фізичної культури та спортивному гуртку «Бойовий хортинг» під час дистанційного навчання, в умовах воєнного стану для закріплення фізичних якостей в учнів 5-7 класів (експериментальна робота)» намагалися довести актуальність обраної теми дослідження. Так, О. Петрова та З. Діхтяренко*

описали «Рухливі ігри для учнів 5-7 класів», що можна проводити на уроках фізичної культури / у спортивному гуртку «Бойовий хортинг» під час дистанційного навчання / в умовах воєнного стану – визначення життєвої позиції. А експериментально перевірила ефективність рухливих ігор – О. Петрова. А. Цвіга розробив тести (для спортсменів бойового хортингу: 10-12 років) на тему: «Українське єдиноборство – бойовий хортинг в умовах воєнного стану та дистанційного навчання», що можна проводити на уроках фізичної культури / у спортивному гуртку «Бойовий хортинг» – визначення життєвої позиції» та експериментально перевірив ефективність власної методики. За результатами матеріалів досліджень Ю. Гонтар зробила висновки. З. Діхтяренко описала три етапи педагогічного експерименту та оформила матеріали дослідження.

Ключові слова: *бойовий хортинг, рухливі ігри, тести, урок фізичної культури, спортивний гурток, спортсмени, учні, 5-7 класи, молодші підлітки, фізичні якості, в умовах воєнного стану, дистанційне навчання, експериментальна робота.*

Вступ. З метою створення для здобувачів освіти належних умов для заняття руховою активністю та формування ставлення до занять фізичною культурою і спортом як до важливої складової здорового способу життя відповідно до пункту 624 Плану пріоритетних дій Уряду на 2021 рік, затвердженого розпорядженням Кабінету Міністрів України від 24 березня 2021 року № 276-р, передбачено затвердження Концепції розвитку щоденного спорту в закладах освіти.

Даний План пріоритетних дій Уряду на 2021 рік підсилюється через закони України «Про фізичну культуру і спорт», «Про освіту», «Про повну загальну середню освіту», «Про фахову передвищу освіту», «Про професійну (професійно-технічну) освіту», «Про вищу освіту», «Про позашкільну освіту», Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року, затвердженої постановою Кабінету Міністрів України від 01 березня 2017 року № 115[1] тощо.

Тому, відповідно до освітніх завдань науковці та методисти розробляють програми з фізичного виховання; контролю та оцінювання навчальних досягнень учнів початкових класів; концепції підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні; наукові дослідження щодо методичного забезпечення навчально-виховного процесу школи (В.Г. Арефьєв, І.Д. Бех, Т. Бойченко, А.Ф. Борисенко, О.М. Вавілова, Г.Г. Ващенко, Е.С. Вільчковський, В.М. Верхлін, Л.В. Волков, С.С. Волкова, А.Я. Вольчинський, С.І. Гальперін, Н.Ф. Денисенко, М.С. Дубовис, Г.А Єдинак, В.І. Завацький, М.Д. Зубалій, Я.П. Кодлюк, Г.С. Костюк, М.В. Кричфалуший, О.І. Курок**,** О.З. Леонов, В.В. Столітенко, Є.В. Столітенко, С.Ф. Цвек, Б.М. Шиян та ін.) у центрі уваги дослідників методика педагогічного

[1] https://imzo.gov.ua/2022/01/11/nakaz-mon-vid-27-10-2021-1141-4088-pro-zatverdzhennia-kontseptsii-rozvytku-shchodennoho-sportu-v-zakladakh-osvity/

керівництва ігровою діяльністю, застосування рухливих та народних ігор в усіх класах ЗЗСО; дослідження ролі колективу у вихованні особистості школяра засобами гри; гра як педагогічний метод тощо [1, с. 49].

І, таким чином, впровадження авторських рухливих ігор на уроках фізичної культури та спортивному гуртку «Бойовий хортинг» під час дистанційного навчання, в умовах воєнного стану для закріплення фізичних якостей в учнів 5-7 класів є дуже актуальною та не дослідженою темою сьогодення.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. На всіх етапах розвитку психолого-педагогічної науки до проблеми впровадження рухливих і народних ігор, ігрової діяльності щодо формування особистості школяра зверталися відомі педагоги-дослідники: Н. Б. Андрощук «Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів», 2001; О. Я. Кругляк «Рухливі ігри та естафети в школі», 2004; К. М. Огниста, А. В. Огнистий «Рухливі ігри у фізичному виховання молодних школярів», 2004; Є. Н. Приступа, В. І. Левків, Л. О. Мазур «Народні ігри українців в системі релігійно-обрядових свят», 1995; Є. Н. Приступа, В. І. Левків, О. В. Слімаковський «Українські народні ігри», 2012 та ін.

Проаналізувавши останні дослідження та публікації з проблеми використання рухливих ігор на уроках фізичної культури та спортивному гуртку «Бойовий хортинг» під час дистанційного навчання, в умовах воєнного стану для закріплення фізичних якостей в учнів 5-7 класів було встановлено, що дане питання частково відображено в наукових статтях: З. Діхтяренко, Г. Коломоєць, А. Ребрина, К. Діхтяренко «Адаптація учнівської та студентської молоді, курсантів спортивних гуртків «Бойовий хортинг» до блочної системи тренувань – визначення життєвої позиції в умовах воєнного стану (експериментальна робота)», 2022; З. Діхтяренко, К. Федорченко «Збереження здоров'я в підлітків – успішної особистості засобами бойового хортингу під час дистанційного навчання», 2021; Е. Єрьоменко, К. Кукушкін «Можливості бойового хортингу щодо формування військово-патріотичного виховання старшокласників – успішних особистостей», 2021; Dikhtiarenko, Z., Korzhenko, I., Steshyts, A. «Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies», 2022; Dovhan, N. «Scientific and methodological aspects of sports training of Combat Horting athletes: pupils and student youth, cadets, 2022»; Kukushkin, K. «The state of military-patriotic education of senior classes of pupils by means of Combat horting (approbation of research materials)», 2021; Ostapenko, O., Zubalii, M., Dikhtiarenko, Z. «Military-patriotic education of pupils and students-hortingists as a basis of a healthy way of life in the conditions of ideological and ideological confrontation», 2020) [2-15] та ін.

Зв'язок роботи з науковими темами. Отже, визначення назви публікації «впровадження авторських рухливих ігор на уроках фізичної культури та спортивному гуртку «Бойовий хортинг» під час дистанційного навчання, в умовах воєнного стану для закріплення фізичних якостей в учнів 5-7 класів (експериментальна робота)» направлено на впровадження результатів НДР у

заклади середньої та вищої освіти [1-14]. Дане дослідження виконується згідно науково-дослідних робіт: 1) ІПВ НАПН України за загальною темою: «Військово-патріотичне виховання учнів в умовах ідейно-світоглядної конфронтації» (2020-2022 р.р.) (ДР № 0120U100443); 2) кафедра «Фізичного виховання, спорту та здоров'я» Факультету СГТМ Державного податкового університету «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом» (2021-2026 р.р.) (ДР № 0121U113261); 3) кафедра «ТМФВ» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут» на 2021-2026 роки за темою «Принципи здорового способу життя в системі фізичного виховання» (ДР № 0121U113032).

На підставі описаного теоретичного матеріалу визначено ***мету публікації*** – це є опис своєчасної проведеної експериментальної роботи: впровадження авторських рухливих ігор для молодших підлітків і тестів для спортсменів бойового хортинг (10-12 років) на тему: «Українське єдиноборство – бойовий хортинг в умовах воєнного стану та дистанційного навчання». А, отже, це є актуальним і важливим науково-практичним дослідженням [1-15].

Виклад основного матеріалу. Наше дослідження щодо впровадження авторських рухливих ігор на уроках фізичної культури та спортивному гуртку «Бойовий хортинг» під час дистанційного навчання, в умовах воєнного стану для закріплення фізичних якостей в учнів 5-7 класів, було розраховане на три етапи педагогічного експерименту.

Перший етап.

Для ЗВО (здобувачів вищої освіти) написати Есе (власноруч) на тему:

«Чому я обрала / обрав спеціальність: «Учитель фізичної культури»?

Прогнозований результат щодо вибору моєї майбутньої професії:

- що я повинна / повинен вміти,
- що я повинна / повинен знати,
- що я повинна / повинен вміти в умовах воєнного стану,
- що я повинна / повинен знати в умовах воєнного стану,
- що я повинна / повинен вміти під час дистанційного навчання,
- що я повинна / повинен знати під час дистанційного навчання.

Другий етап.

На основі написаного Есе розробити презентацію на 8-11 слайдів на ту ж саму тему: «Чому я обрала / обрав спеціальність: «Учитель фізичної культури»? У даній творчій роботі, обов'язково, коротко акцентувати увагу на питаннях: що я повинна / повинен вміти, що я повинна / повинен знати, що я повинна / повинен вміти в умовах воєнного стану, що я повинна / повинен знати в умовах воєнного стану, що я повинна / повинен вміти під час дистанційного навчання, що я повинна / повинен знати під час дистанційного навчання.

Третій етап.

Здобувачам вищої освіти потрібно було виконати творче завдання: наприклад, описати / авторські розробки для закріплення фізичних якостей

рухливі ігри (5 штук для кожного класу) для учнів 5 класів, що можна проводити під час дистанційного навчання, в умовах воєнного стану на уроках фізичної культури та спортивному гуртку «Бойовий хортинг» та ін. (автор методики: З. Діхтяренко) [14;15].

Отже, *«Рухливі ігри для учнів 5-7 класів»,* що можна проводити на уроках фізичної культури / у спортивному гуртку «Бойовий хортинг» під час дистанційного навчання / в умовах воєнного стану – визначення життєвої позиції (автори: З. Діхтяренко та О. Петрова). Експериментально перевірила ефективність рухливих ігор – О. Петрова.

Ось деякі з них.

1. Рухлива гра *«Слухай та виконуй»* (5-7 клас)**.**

Зміст гри:

- Учитель фізичної культури включає почергово три мелодії:
- Під першу мелодію учні швидко рухаються по кімнаті та розкладають овочі й фрукти (пластикові, вирізані з картону тощо).
- Під другу мелодію учні швидко на місці присідають та встають.
- Під третю мелодію учні швидко рухаються по кімнаті та збирають овочі й фрукти (пластикові, вирізані з картону тощо) в корзинку, пакет тощо.

Результат:

- розвиваємо: гнучкість, координацію рухів, спритність;
- виховуємо: почуття впевненості в собі через гарний настрій, охайність, дисциплінованість, старанність та самостійність.

2. Рухлива гра *«Спіймай мене»* (5-7 клас).

Зміст гри:

- Учень бере надувну кульку, або ж легкий м’яч.
- Перший варіант: під музику / за сигналом учителя фізичної культури учень підкидає кульку / легкий м’яч якомога вище та робить оберти на 360° навколо себе і тільки тоді ловить кульку / легкий м’яч.
- Другий варіант: під музику / за сигналом учителя фізичної культури учень підкидає кульку / легкий м’яч якомога вище та робить оберти на 360° навколо себе, хлопає в долоні й тільки тоді ловить кульку / легкий м’яч.
- Третій варіант: під музику / за сигналом учителя фізичної культури учень підкидає кульку / легкий м’яч якомога вище та робить два оберти по 360° навколо себе і тільки тоді ловить кульку / легкий м’яч.

Результат:

- розвиваємо: координацію рухів, окомір, швидкість та спритність;
- виховуємо: почуття впевненості в собі через гарний настрій, дисциплінованість, старанність та самостійність.

3. Рухлива гра *«Флеш» (фортифікаційна споруда)* (5-7 клас).

Зміст гри:

- Під музику / за першим сигналом учителя фізичної культури учень лягає на килимок / матрац, руки вздовж тулуба, ноги рівно.
- За другим сигналом / під музику учителя фізичної культури учень бере ногами по одній іграшці (5 штук) і кладе їх над головою. Переклавши всі іграшки, учень розвертається на 180° і всі іграшки, по одній, знову ногами перекладає.
- За третім сигналом / під музику учителя фізичної культури учень встає з килимка / матраца.

Результат:

- розвиваємо: увагу, швидкість, координацію рухів, окомір, гнучкість.
- виховуємо: почуття впевненості в собі через гарний настрій, дисциплінованість, старанність та самостійність.

Інший здобувач вищої освіти другого А. Цвіга розробив *тести* (10 запитань по три варіанти відповідей для спортсменів бойового хортингу: 10-12 років) *на тему: «Українське єдиноборство – бойовий хортинг в умовах воєнного стану та дистанційного навчання»,* що можна проводити на уроках фізичної культури / у спортивному гуртку «Бойовий хортинг» – визначення життєвої позиції» та експериментально перевірив ефективність власної методики:

Ось деякі з них.

1. Одним з основних завдань в «Законі про освіту» є:

а) фізичне виховання;

б) патріотичне виховання;

в) моральне виховання.

2. Указ Президента України «Про стратегію національно-патріотичного виховання на 2020-2025 роки» направлений:

а) на збереження та зміцнення здоров'я дітей та молоді;

б) на розвиток фізичних можливостей;

в) на всебічний розвиток дітей та молоді.

3. Бойовий хортинг – це:

а) національний професійно-прикладний вид спорту України;

б) швидкісно-силовий вид спортивного єдиноборства;

в) обидві відповіді вірні.

4. Бойовий хортинг заснований на:

а) культурних традиціях;

б) оздоровчих і бойових традиціях;

в) обидві відповіді правильні.

5. Бойовий хортинг включає в себе:

а) медичний курс підготовки;

б) психологічну і тактико-спеціальну підготовку;

в) обидві відповіді правильні.

6. Бойовий хортинг – це:

а) мистецтво самозахисту за допомогою ударів, блоків і рухів;

б) система комплексного фізичного виховання;

в) контактний вид спорту, в якому спортсмени наносять удари один одному.

7. Бойовий хортинг формується:

а) на підвищенні досягнутого рівня спеціальної підготовки;

б) на науковій основі дослідження можливого противника;

в) на розвитку фізичних якостей.

8. Офіційним видом спорту в Україні хортинг став:

а) 21 серпня 2005 року;

б) 21 серпня 2009 року;

в) 21 серпня 2012 року.

9. Хортинг заснований:

а) Тимуром Шойму;

б) Едуардом Єрьоменком;

в) Володимиром Шевчуком.

10. «Концепція військово-патріотичного виховання дітей та молоді засобами бойового хортинг» розроблена Едуардом Єрьоменком у:

а) 2018 році;

б) 2020 році;

в) 2022 році.

Висновки

Результатом обґрунтованого проведення учителем фізичної культури, здобувачем вищої освіти другого (магістерського) рівня – О. Петровою третього етапу педагогічного експерименту стало усвідомлення учнями 5-7 класів (у цьому проявляється визначення життєвої позиції), що рухливі ігри можна грати і під час дистанційного навчання, в умовах воєнного стану на уроках фізичної культури та спортивному гуртку «Бойовий хортинг». Авторські рухливі ігри, за висновками авторів, сприяють закріпленню фізичних якостей.

Ефективність розроблених: «Рухливі ігри для учнів 5-7 класів», що можна проводити на уроках фізичної культури / у спортивному гуртку «Бойовий хортинг під час дистанційного навчання / в умовах воєнного стану – визначення життєвої позиції» (автори: З. Діхтяренко та О. Петрова); тести (10 запитань по три варіанти відповідей для спортсменів бойового хортингу: 10-12 років) на тему: «Українське єдиноборство – бойовий хортинг в умовах воєнного стану та дистанційного навчання», що можна проводити на уроках фізичної культури / у спортивному гуртку «Бойовий хортинг» – визначення життєвої позиції» (автор: А. Цвіга) буде описано в наступних публікаціях, що є власною методикою співавторів публікації.

Передбачена мета публікації – це є опис своєчасної проведеної експериментальної роботи: впровадження авторських рухливих ігор для молодших підлітків і тестів для спортсменів бойового хортинг (10-12 років) на тему: «Українське єдиноборство – бойовий хортинг в умовах воєнного стану та дистанційного навчання» – була досягнута.

Дані методики можна проводити на уроках фізичної культури та спортивному гуртку «Бойовий хортинг» під час дистанційного та змішаного навчання, в умовах воєнного стану для закріплення фізичних якостей в учнів 5-7 класів.

Наступна назва та мета публікації будуть направлені на розроблення рухливих ігор для учнів 8-9 класів, що можна грати і під час дистанційного навчання, в умовах воєнного стану на уроках фізичної культури та спортивному гуртку «Бойовий хортинг», що відобразить ***перспективи подальших досліджень*** і підтвердить актуальність й своєчасність обраної теми.

Література

1. Діхтяренко З. М. Виховання наполегливості молодших школярів у процесі позакласної ігрової діяльності : дис... канд. пед. наук : 13.00.07 „Теорія і методика виховання“ / Діхтяренко Зоя Михайлівна. – К., 2008. – 275 с.

2. Діхтяренко Зоя. Адаптація учнівської та студентської молоді, курсантів спортивних гуртків «Бойовий хортинг» до блочної системи тренувань – визначення життєвої позиції в умовах воєнного стану (експериментальна робота) / Зоя Діхтяренко, Галина Коломоєць, Анатолій Ребрина, Катерина Діхтяренко // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення: матеріали ІІ Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф (25-26 серпня 2022 року в режимі он-лайн) / упорядн.: Баженков Є. В., Цьось А. В., Коломоєць Г. А., Дикий О. Ю., Ребрина А. А., Боляк А. А., Кліванська Ю. А., Буянова Г. В., 2022. – С. 147-161.

3. Діхтяренко З. М. Вживання вітамінів для збереження та зміцнення здоров’я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивного гуртка «Бойовий хортинг» (експериментальна робота) / З. М. Діхтяренко, І. О. Корженко, А. В. Стешиц, В. С. Костенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. – Вип. 9 (154) 2022. – С. 41-47.

4. Діхтяренко З. М. Значення вітамінів для збереження та зміцнення здоров’я в спортсменів бойового хортингу: учнівська та студентська молодь, курсанти / З. М. Діхтяренко, А. В. Стешиц, Д. М. Борсукова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. – Вип. 7 (152) 2022. – С. 57-62.

5. Діхтяренко Зоя. Рівень сформованості військово-патріотичної вихованості в учнівської та студентської молоді, курсантів у спортивному гуртку «Бойовий хортинг» – визначення життєвої позиції в умовах воєнного стану (експериментальна робота) / Зоя Діхтяренко, Едуард Єрьоменко, Костянтин Кукушкін, Артем Гречаний // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення: матеріали ІІ Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф (25-26 серпня 2022 року в режимі онлайн) / упорядн.: Баженков Є. В., Цьось А. В., Коломоєць Г. А., Дикий О. Ю., Ребрина А. А., Боляк А. А., Кліванська Ю. А., Буянова Г. В., 2022. – С. 133-143.

6. Boltivets Sergii, Dikhtiarenko Zoia, Zavistovskyi Oleg, Rebryna Anatoliy. Strengthening the mental health of Combat Horting athletes (school and student youth, cadets) in conditions of armed and informational aggression (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 568-582).

7. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

8. Dikhtiarenko Zoia, Kozlova Kateryna, Petrova Oksana, Tsviha Artem. The use of mobile games in physical education lessons and the «Combat Horting» sports club to consolidate physical qualities in pupils of grades 5-7 – determination of life position in the conditions of martial law, during distance learning (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 583-597).

9. Dikhtiarenko, Zoia, Shcerbina, Yuriy, Pustoliakova, Larysa, Gontar, Julia. The potential of pedagogical technologies during distance learning in the study of theoretical material by adolescents and students (cadets) with the possibility of forming an active life position by means of Combat Horting (2021). Improving living standards in a globalized world: opportunities and challenges. Monograph. The Academy of Management and Administration in Opole, 2021, (pp. 690-704).

10. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

11. Kukushkin Kostiantyn, Yeromenko Eduard, Dikhtiarenko Zoia, Grechana Larisa. The prospectives of Combat Horting in the military patriotic education of a successful personality: pupils, students and cadets (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 525-532).

12. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M.,Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs.,bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226–273).

13. Ostapenko, Oleksandr, Zubalii, Mykola, Dikhtiarenko, Zoia. Military-patriotic education of pupils and students-hortingists as a basis of a healthy way of life in the conditions of ideological and ideological confrontation (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp. 286, illus., tabs., bibls. (pp. 268-273).

14. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

15. Fedorchenko Tetiana, Dikhtiarenko Zoia, Berezhna Tamila, Kolomoiets Halyna. Educational programs for Combat Horting – implementation during training classes strength fitness for a successful personality: athletes (pupils, students and cadets) of Combat Horting (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 498-512).

СТАНОВЛЕННЯ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ В УКРАЇНІ: ВІД ПОЧАТКУ ДО СЬОГОДЕННЯ

Попович А. В.,

курсант 4 курсу Навчально-наукового інституту права та підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ;

Рогальський В. І.,

канд. наук з фіз. вих і спорту, доцент кафедри викладач кафедри тактико-спеціальної підготовки Навчально-наукового інституту права та підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

Анотація. *Бойовий хортинг є важливим бойовим мистецтвом єдиноборств у країні. Починаючи із початку зародження до сьогодення він завоював велику кількість прихильників, яких з кожним днем стає все більше. В даній тезі, на нашу думку, було доцільно висвітлити його зародження та етапи розвитку від початку до сьогодення. Адже даний вид спорту набуває дедалі більше популярності не тільки в межах нашої країни, а далеко і за її межами.*

Ключові слова: *бойовий хортинг, фізичне виховання, сутички, єдиноборства, бойове мистецтво, «один на один», «лава на лаву», предки, традиції, звичаї, країна.*

Вступ. Аналізуючи сучасний світ та розвиток у суспільстві на нашу думку важливим у наш час є фізичне виховання кожного з нас. Адже, це перш за все здоров'я кожного, здоровий дух та можливості працювати на благо країни задля подальшого розвитку її в цілому. Кожен вид спорту є унікальним, цікавим, продуктивним та результат не примусить чекати. Розвивати країну потрібно в усіх напрямах і вести активну пропаганду, адже спорт це не тільки про фізичні вправи, а також про просвітницьку діяльність між кожним членом суспільства, заохочення до лав спорту, а також поширення в науковій діяльності та обізнаність населення у перспективах та наслідках.

Метою *дослідження* є охоплення великої кількості аудиторії задля більшої просвітницької діяльності, а також популяризація виду спорту – бойовий хортинг.

Аналіз наукових джерел. Щодо становлення бойового хортингу в Україні:від початку до сьогодення, то дане питання висвітлюється не тільки на українській науковій нові, а й за кордоном: Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Yeromenko, V., Kukushkin, K., Zavistovskyi, O., Ilnytskyi, I., Kolomoiets, H., Korzhenko, I., Khatko, A., Khimich, V., Otravenko, O., Pustoliakova, L., Rebryna, A., Steshyts, A., Shcerbina, Y., Fedorchenko, T., та ін. [1-12].

Так, під час дослідження нашої теми, ми досліджували монографію Е. Єрьоменка, який у своїй праці досить добре розкрив тему із самого початку зародження даного виду спорту та як він проявлявся тільки у своїх починаннях на протязі тривалого часу до сьогодення, також у своїй праці він досліджує різноманітні явища, які виникають та проявляються в подальшому уже

безпосередньо під час занять відповідним видом спорту в нашому випадку – бойовий хортинг, досить актуальну тему висвітлює про підготовку правоохоронців задля виконання службових обов'язків та служби в подальшому, а також морально-психологічна підготовка силових структур.

Виклад основного матеріалу. У наш час, велика кількість є різноманітних напрямків для особистісного розвитку. В такому списку є і досить поширений, але маловідомий вид спорту бойовий хортинг. Він є досить стародавнім тому, що тягнеться ще з часів наших предків постійно вдосконалюється задля більшої кількості шанувальників та прихильників такого бойового мистецтва. Ще з давніх часів наші предки, вигадували різні бойові мистецтва та передавали їх з покоління в покоління, влаштовували так звані змагання та обирали переможців проводячи так свій вільний час між тяжкими днями праці. Такі різноманітні вправи на той час ще маловідомі удосконалювали фізичні можливості та фізичну підготовку кожного, а також сприяли розумовому розвитку.

З часом такі забави та певні бойові прийоми формували певні традиції, які передавалися поколіннями та удосконалювались. З кожним разом вони набували більшої аудиторії прихильників поширюючись між великими частинами суспільства, розвиваючи та впливаючи на їх характер, силу волі, витривалість чим і характеризується такий вид спорту як бойовий хортинг. Дедалі більше завойовували прихильності між молодим поколінням та цікавість з боку історії, традицій. Адже, це є невід'ємною частиною кожного народу так само як і культура, духовний розвиток, історія.

Україна – це країна спорту, оскільки дуже велика кількість різноманітних видів спорту зосереджено саме в нас в нашому спортивному доробку. Тому на нашу думку, досить доцільно та передбачувано, що бойовий хортинг є національним видом спорту України. Бойовий хортинг характеризується системою комплексного фізичного виховання Збройних сил України, Національної поліції України, різних підрозділів СБУ, МВС та багато інших ланок в яких передбачене фізичне виховання. Оскільки, такий вид спорту не тільки демонструє кидкову техніку, а також техніку прийомів, а є важливим саме в ефективності технічних дій, щодо усунення фізичної агресії в процесі контактування та комунікації із противником, також вміти в потрібний час нанести відповідний удар задля припинення протиправних дій, застосувати відповідний кидок, а також продовжувати боротьбу навіть лежачи та звільнятися від задушливих прийомів та захватів, які обмежують рухомість. Даний бойовий вид спорту є досить продуманим та не таким легким, як здається на перший погляд, оскільки важливим є вміння щитрощів техніки, швидкість застосування та обрання необхідного прийому та правильна техніка застосування, захист самої особи та прийому нападу, як наслідок застосування таких прийомів є визнання одного із учасників переможцем, а один зазнає поразки. Бойовий хортинг передбачає такі види прийомів як кидки, утримання за допомогою захоплення рук, шиї, тулубу, задушливі прийоми, прийоми за допомогою натисків на суглоби

та відповідні м’язи, різноманітні удари ногами та руками, класичні кидки та багато інших видів прийомів, які досить ефективно ліквідують противника у разі правильного застосування їх та у потрібне місце. За допомогою таких різноманітних прийомів, бойовий хортинг здобув досить швидко увагу та є досить поширеним у різних силових структурах тому з кожним разом число шанувальників дедалі збільшується.

Досліджуючи історію, хортинг зароджувався, як певні сутички між особами, які прагнули вирішити свої проблеми задля вирішення питання хто сильніший. Починаючи з самого дитинства, ще дітьми починаються певні кулачні бої, боротьба відстоювання власних прав, і з часом зароджується поняття того що потрібно постояти за себе та свою сім’ю, відстояти власні права у будь-якому прояві. Також часто проводились різноманітні змагання на свята, вихідних або ж у будь-який день задля веселощів та вирішення певних проблемних питань. Техніка проведення сутичок, на нашу думку, в прадавніх бойових прийомах може бути поділена на змагальну та прикладну.

Існували та були досить популярними такі види боротьби як «один на один» та «лава на лаву». Така сутичка як «лава на лаву» ділилася на певні 3 етапи. В першому етапі билися хлопчаки, другим етапом є приєднання до них незаміжніх парубків та третій етап, який характеризується тим, що приєднувалися і дорослі, але навіть при таких умовах були певні правила такі як не бити лежачого того хто присів, а також хапати за одяг. Завданням кожної сторони було тим, щоб змусити сторону противника відступати або залишити визначену територію. Наступним видом сутички та досить поширеним був «один на один» , він характеризується тим, що міг проходити у певному зазначеному місці наприклад ярмарок, площа міста або ж визначене місце. Наслідком такої сутички є визначення правоти певної особи, доказовість своєї правоти та відстоювання власних прав та свобод, а також захист своєї сім’ї. Досліджуючи історію такого бойового хортингу, досить багато різноманітних назв, які походять ще від наших предків. Наприклад, така назва як «визвати на хорд» тобто сутичка, яка застосовувалась задля доведення правоти у судовому проваджені. При цьому із самого початку обговорювались всі правила проведення таких сутичок та покарання у випадку їх порушення.

Розвиваючи такі направлення, зберігаючи традицію та методи проведення, техніку так і було народжено таку культуру, як бойовий хортинг який на сьогодні вже 12 років активно розвивається та займає провідне місце не тільки в Україні, а далеко і за її межами.

Методика встановлення історико-культурної цінності бойового хортингу має наступні характеристики:

1) задовольняє культурну спадщину, відповідно до законодавства;

2) бойовий хортинг розробляє систему культурних цінностей, щодо українського народу;

3) містить критерії оцінки для встановлення його культурної цінності;

4) є продовженням культурних звичаїв та традицій бойового мистецтва;

5) має зручну форму та структуру для використання.

Дані положення закріплені у Декларації Національної федерації бойового хортингу України. У роботах з виявлення цінності бойового хортингу як української спадщини та прийняття рішення про включення його до певного реєстру, вирішальними є питання встановлення і визначення історико-культурної цінності бойового хортингу. Роль організатора робіт щодо обґрунтування і ухвалення рішення належить Міністерству молоді та спорту України. У державного органу є механізми і засоби щодо забезпечення об'єктивності прийнятих рішень, що визначають долю і статус бойового хортингу як національного виду спорту України, певного об'єкта культурної спадщини нашої нації. Пошуку відповіді на дане питання присвячена робота Національної федерації бойового хортингу України, яка планує набути статусу національної спортивної федерації [3]. Дана декларація характеризується такими принципами, патріотизм, здорова нація, професіоналізм, «з вірою в серці», «сім'я-центр життя людини», «бойовий хортинг-шлях до самовдосконалення».

Отже, можна зробити ***висновк***и:

1) бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України, заснований на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу. Він є багаторічним спеціально організованим процесом навчання, всебічного розвитку, морально-етичного виховання й оздоровлення дітей і молоді. Він є досить прадавнім видом спорту, який починався із сутичок «один на один» та продовжує вдосконалюватись до сьогодення.

2) він є тим яскравим прикладом збереження традицій наших предків і передання новим поколінням.

3) в Україні бойовий хортинг на високому спортивному півні вже понад 12 років і є відомим не тільки в її межах, а й за кордоном. Даний вид спорту дедалі більше залучає прихильників у свої лави та виховує майбутнє нашої країни.

За графіком проводяться змагання: кубки світу та кубки Європи з бойового хортингу; чемпіонати світу та чемпіонати Європи з бойового хортингу.

4) існує Декларація Національної федерації бойового хортингу, яка свою мету спрямовує на виховання патріотизму та професійності та допомагає втілювати мрії багатьох молодих і перспективних борців не тільки на державному рівні, а й за її межами. Адже, дуже важливим є підготовка та розвиток фізичних можливостей за допомогою бойового хортингу для органів правоохоронної діяльності та взагалі силових структур. Тому, на нашу думку, є важливим підготовка саме таких працівників, які в своїй діяльності будуть швидко приймати відповідні рішення та мати можливість себе захистити, знати як правильно це зробити, а, також, морально-психологічна підготовка, яка є не менш важливою [1-12].

Література

1. Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – 1635 с.

2. Діхтяренко З. М. Спроможність бойового хортингу щодо формування військово-патріотичного виховання в успішної особистості: учні, студенти та курсанти / З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко, К. М. Кукушкін, К. С. Федорченко // Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі : матеріали III Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції, (20 травня 2022 р.) : збір наук праць. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2022. – С. 390-396.

3. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг для правоохоронних органів України : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 217 с.

4. Сичов Сергій. Впровадження під час тренувальних занять силовий фітнес для успішної особистості: спортсмени (учні, студенти та курсанти) бойового хортингу / Сергій Сичов, Зоя Діхтяренко, Олена Сиротинська // Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі : матеріали III Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції, (20 травня 2022 р.) : збірник наукових праць. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2022. – С. 125-130.

5. Федорченко Тетяна. Бойовий хортинг як засіб національно-патріотичного виховання і фізичної підготовки школярів, студентської та курсантської молоді / Тетяна Федорченко, Едуард Єрьоменко, Зоя Діхтяренко, Вероніка Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 80-87.

6. Boltivets Sergii, Dikhtiarenko Zoia, Zavistovskyi Oleg, Rebryna Anatoliy. Strengthening the mental health of Combat Horting athletes (school and student youth, cadets) in conditions of armed and informational aggression (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 568-582).

7. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

8. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

9. Kukushkin Kostiantyn, Yeromenko Eduard, Dikhtiarenko Zoia, Grechana Larisa. The prospectives of Combat Horting in the military patriotic education of a successful personality: pupils, students and cadets (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 525-532).

10. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M.,Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs.,bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226–273).

11. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a

means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

12. Fedorchenko Tetiana, Dikhtiarenko Zoia, Berezhna Tamila, Kolomoiets Halyna. Educational programs for Combat Horting – implementation during training classes strength fitness for a successful personality: athletes (pupils, students and cadets) of Combat Horting (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 498-512).

ПРОГРАМА РОЗВИТКУ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ В УКРАЇНІ

Присяжнюк С. І.,

доктор педагогічних наук, професор, Національний університет оборони України імені Івана Черняховського;

Єрьоменко Е. А.,

кандидат педагогічних наук, професор кафедри правоохоронної діяльності Навчально-наукового інституту економіки, оподаткування та митної справи Державного податкового університету;

Кукушкін К. М.,

науковий кореспондент лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України;

Діхтяренко З. М.,

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри «Фізичного виховання, спорту та здоров'я» факультету СГТМ Державного податкового університету; доцент кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» ПВНЗ «УГІ»

Анотація. *У науковій статті розкривається основна ідея Програми розвитку бойового хортингу в Україні, що складається з вступу, мети, завдань, етапів і напрямів реалізації Програми (організаційна робота та нормативно-правове забезпечення; розбудова структури Національної федерації бойового хортингу України; спорт вищих досягнень; кадрове забезпечення; матеріально-технічне забезпечення; інформаційно-методичне забезпечення; науково-методичне та медико-біологічне забезпечення).*

Авторами наукової роботи встановлено: Програма розвитку бойового хортингу в Україні складена на засадах директивних і нормативних документів Міністерства молоді та спорту України; метою Програми є сприяння створенню головних засад національної моделі бойового хортингу як масового виду спорту і бойового мистецтва України, так і спорту вищих досягнень; розробка цієї програми зумовлена потребою удосконалення навчально-тренувального процесу з бойового хортингу в зв'язку зі зростанням вимог до підготовки спортсменів;в Україні і за її межами змагання проводяться для вікових категорій 6-7, 8-9, 10-11, 12-13, 14-15, 16-17, 18 років і старше, а також для спортсменів ветеранського віку; при розробленні Програми враховано досвід роботи кращих тренерів і дитячо-юнацьких спортивних шкіл України. А, отже,

мета нашої публікації – презентація Програми розвитку бойового хортингу в Україні на період 2020-2030 роки.

Розроблено запитання для самоконтролю учнів, студентів і курсантів.

Ключові слова: *Україна, спортсмени, бойовий хортинг, програма, вступ, мета, завдання, етапи та напрями реалізації, бойове мистецтво України, змагання, запитання, навчально-тренувального процес, вікові категорії.*

Вступ. Правила і методики навчання в бойовому хортингу ґрунтуються на стародавніх бойових традиціях українського народу та спортивних принципах. Поняття «бойовий хортинг» походить від назви славетно відомого в світі острова Хортиця, де була розташована і діяла Запорізька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу. Ідея виникнення бойового хортингу, як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов’язана з відродженням давніх народних традицій, що передавались з покоління в покоління.

У період між походами на Січі проводилися змагання в майстерності та умінні самозахисту, які давали козакам змогу вдосконалювати практичні навички. Система підготовки, виховання характеру, вдосконалення майстерності та надбання змагального духу українських козаків лягли в основу бойового хортингу як виду спорту, народженого в Україні. Необхідно пристосуватися до правил етикету бойового хортингу.

Українська культура дуже складна, і багато з того, що приймалося раніше як саме собою зрозуміле тоді, зовсім не прийнятне в Україні зараз. Але Національна федерація бойового хортингу України ставить перед собою завдання розвинення цього виду спорту і бойової системи в Україні, враховуючи менталітет і обдарування населення нашої країни, згідно із законодавством і в тісному співробітництві з Міністерством молоді та спорту України (далі Мінмолодьспорту України).

Бойовий хортинг – повноконтактний комплексний вид бойового мистецтва, сформований українськими фахівцями у сфері бойових мистецтв, який оснований на принципах спортивної підготовки як багаторічний, цілорічний, спеціально організований навчально-тренувальний процес всебічного розвитку, навчання та морально-етичного виховання спортсменів. Розробка цієї програми зумовлена потребою удосконалення навчально-тренувального процесу з бойового хортингу у зв'язку зі зростанням вимог до підготовки спортсменів. При розробленні програми враховано досвід роботи кращих дитячо-юнацьких спортивних шкіл України.

Програма складена на засадах директивних і нормативних документів Міністерства молоді та спорту України. Бойовий хортинг є складником загальнодержавної системи фізичної культури і спорту та спрямований на зміцнення здоров’я, розвиток фізичних, морально-вольових й інтелектуальних здібностей людини шляхом її залучення до участі у спортивних змаганнях з бойового хортингу. Бойовий хортинг також є важливим засобом сприяння

підвищенню соціальної і трудової активності людей, задоволення їхніх моральних, етичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру.

Програма розвитку бойового хортингу в Україні на період 2020–2030 роки розроблена відповідно до Законів України «Про фізичну культуру і спорт», «Про об'єднання громадян», Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації» і визначає необхідні зміни у підходах суспільства до забезпечення здоров'я людини, виховання підростаючого покоління у дусі патріотизму, гуманізму, дружби і взаєморозуміння.

Національна федерація бойового хортингу України (НФБХУ) застосовує у своїй роботі різноманітні спортивні, оздоровчі, рекреаційні, пізнавальні, виховні функції, методи інтелектуального розвитку особистості тощо.

Розвиток бойового хортингу в Україні, створення нових клубів та секцій масового навчання не тільки створює умови для залучення до активних занять бойовим хортингом населення України, а й має стимулюючий вплив на розвиток міжнародного спілкування, міжнародної інтеграції України.

Бойовий хортинг, завдяки розвитку та створенню клубів масового навчання, стає доступним всім верствам населення з різними рівнями достатку і дає можливість займатися цим видом спорту як для загального розвитку, постійного вдосконалення, так і переходити у спорт вищих досягнень.

Одна з особливостей бойового хортингу в тому, що духовний розвиток разом із вивченням, відпрацюванням і удосконаленням техніки триває протягом всього активного життя спортсмена. Інтенсивне тренування тіла є одним із найважливіших факторів, які формують протягом тривалого часу характер спортсмена з визначеними якостями, такими як зібраність, цілеспрямованість, твердість, концентрація уваги й інші. Але найголовніше, цей процес підготовки виховує в особистості впевненість у собі, у своїх силах, можливостях, що робить людину самостійною, значно зменшуючи її залежність від зовнішніх прихильностей. Оскільки бойовий хортинг сформувався в Україні як бойове мистецтво, то головною метою системи тренування є комплексний двобій, а ЗФП, СФП, базова техніка є засобами навчання і підготовки до вільного двобою.

Планування занять з бойового хортингу є системою, за якою варто вивчати матеріал і удосконалювати знання, уміння та навички бійців з різних видів одноборств. Систематичність вивчення матеріалу повинна бути відбита в навчальних планах, графіках і розкладі. У цих документах тренер передбачає послідовність вивчення теоретичного курсу, удосконалення в техніці і тактиці, виконання загальнорозвивальних і спеціальних вправ, збільшення навантаження (обсяг й інтенсивність вправ), розвиток окремих фізичних якостей, зміст навчальних і тренувальних сутичок, змагань, у яких має брати участь спортсмен, і т. д. В Україні і за її межами змагання проводяться для вікових категорій 6-7, 8-9, 10-11, 12-13, 14-15, 16-17, 18 років і старше, а також для спортсменів ветеранського віку.

Труднощі, з якими зіткнувся у своєму розвитку бойовий хортинг, пов'язані насамперед з економічними проблемами розвитку суспільства, а також з недостатньою державною та громадською підтримкою цього виду спорту.

Основними завданнями Національної федерації бойового хортингу України є виховання спортсменів найвищого світового рівня, які б гідно захищали честь України на представницьких світових форумах бойового хортингу, посідали високі місця у світових рейтингах, підготовка суддів найвищого міжнародного рівня, виховання плеяди тренерів, які б мали можливість готувати спортсменів бойового хортингу, що претендують на призові місця на першостях Європи та світу.

Зважаючи на зазначене, з метою сприяння розвитку бойового хортингу Національна федерація бойового хортингу України прагне своєю діяльністю створити умови для підвищення статусу бойового хортингу в загальнодержавній системі фізичної культури і спорту, а також підвищення його соціальної та суспільної значущості у всебічному гармонійному розвитку особистості, зміцнення здоров'я населення, формування здорового способу життя, культурного і духовного розвитку громадян України.

Основною умовою подальшого динамічного розвитку Національної федерації бойового хортингу України є подальше вдосконалення її ефективної національної моделі як масового самодіяльного спорту та спорту вищих досягнень, яка б сприяла зростанню майстерності спортсменів. Подальше вдосконалення такої моделі неможливо без урахування розвитку України як незалежної держави, критичного аналізу традицій та накопиченого досвіду бойових традицій нашого народу, а також без зважання на рівень розвитку повноконтактних бойових мистецтв в інших країнах.

Беручи до уваги зазначене, а також свої Статутні завдання, Національна федерація бойового хортингу України передбачає в своїй діяльності з всебічного розвитку та популяризації бойового хортингу на 2020-2030 роки – розроблення Програми розвитку бойового хортингу в Україні.

Мета, завдання та етапи реалізації Програми

1. Метою Програми є сприяння створенню головних засад національної моделі бойового хортингу як масового виду спорту і бойового мистецтва України, так і спорту вищих досягнень. Основна мета бойового хортингу – популяризація та підвищення ролі фізичної культури і спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відволікання від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі добропорядності, патріотизму та любові до своєї Батьківщини.

2. Завдання Програми – створення в межах компетенції Національної федерації бойового хортингу України нормативно-правових, інформаційно-методичних, організаційно-масових та кадрових передумов, сприятливих для розвитку бойового хортингу в Україні, як ефективного засобу гармонійного розвитку особистості, зміцнення здоров'я населення, підвищення рівня його фізичного та духовного розвитку, формування здорового способу життя; а також

сприяння через програми підготовки Національної федерації бойового хортингу України економічному та соціальному прогресу суспільства, утвердженню міжнародного авторитету України у світовому співтоваристві.

Основні завдання програми розвитку бойового хортингу

1. Вивчення та розширення спортивних можливостей і розвитку бойового хортингу як виду спорту і бойового мистецтва в Україні.

2. Відтворення та розбудова загальноприйнятої в світі бойового хортингу системи спортивних клубів та окремих секцій для залучення населення до активних занять цим видом спорту.

3. Сприяння в реалізації державної політики щодо розвитку бойового хортингу, участь у межах компетенції громадської організації у формуванні нормативно-правових документів сфери фізичної культури і спорту та сучасної нормативно-правової та інформаційної бази розвитку бойового хортингу.

4. Вдосконалення організаційної структури Національної федерації бойового хортингу України, сприяння обласним осередкам НФБХУ у їхній взаємодії з місцевими органами виконавчої влади з фізичної культури і спорту, в питаннях розвитку та популяризації бойового хортингу в регіонах України.

5. Підвищення ефективності системи управління місцевими осередками Національної федерації бойового хортингу України.

6. Розвиток системи взаємодії з державними громадськими та іншими організаціями, а також розвиток міжнародних зв'язків в межах наявних повноважень.

7. Об'єднання громадських організацій України, які сприятимуть розвитку бойового хортингу в Україні.

8. Формування позитивного іміджу України у світовому спортивному русі; створення клубів бойового хортингу, секцій та шкіл для залучення населення до активних занять бойовим хортингом.

9. Сприяння розвитку в Україні шкіл масового навчання, дитячих та дорослих груп, спортивних секцій з бойового хортингу.

10. Методичне та інформаційне забезпечення розвитку бойового хортингу.

11. Подальша розбудова системи підготовки і підвищення кваліфікації кадрів бойового хортингу в Україні.

12. За підтримки Міністерства молоді та спорту України, інших міністерств і відомств сприяння створенню в межах власної компетенції Національної федерації бойового хортингу України сучасної нормативно-правової та інформаційної бази розвитку бойового хортингу як виду спорту в Україні.

Напрями реалізації Програми розвитку бойового хортингу в Україні

1. *Організаційна робота та нормативно-правове забезпечення*.

1.1. Проводити щорічні змагання з бойового хортингу.

1.2. Сприяти формуванню системи гарантування безпеки проведення спортивних змагань з бойового хортингу.

1.3. Затвердити Правила проведення змагань з бойового хортингу в Мінмолодьспорту України.

1.4. Підготувати пропозиції до Єдиної спортивної класифікації щодо розрядних вимог з бойового хортингу на 2021-2025 роки і надати на розгляд в Мінмолодьспорту України.

1.5. Здійснювати консультаційну роботу із фахівцями обласних та міських осередків щодо підготовки та проведення спортивних заходів.

1.6. Затвердити регламент діяльності Президії і Секретаріату НФБХУ, комісій за напрямами діяльності Федерації.

1.7. Розглянути та затвердити такі документи:

- типові положення про комісії за напрямами роботи (щодо змагань, колегії суддів, ради тренерів, зв'язків із державними та громадськими організаціями тощо);

- Концепція системи підготовки та підвищення кваліфікації тренерських кадрів з бойового хортингу.

1.8. Підготувати методичні рекомендації щодо форми та змісту звіту про змагання з бойового хортингу.

1.9. Підготувати та подати на розгляд Мінмолодьспорту України:

- Єдиний календарний план Всеукраїнських змагань з бойового хортингу;

- положення про чемпіонати, першості та кубки України з бойового хортингу;

- правила проведення змагань НФБХУ;

- правила проведення класифікаційних та відбіркових змагань НФБХУ.

1.10. Забезпечити дотримання сучасних вимог до єдиного порядку присвоєння суддівських категорій.

1.11. Проводити заходи щодо об'єднання в усіх областях спортивних клубів у місцеві федерації.

1.12. Розробити і затвердити типові положення про комісії за напрямами роботи Федерації (щодо зборів і змагань, колегій суддів, зв'язків з державними та громадськими організаціями, з підготовки та підвищення кваліфікації кадрів).

1.13. Підготувати та подати на розгляд до Міністерства молоді та спорту України такі документи: зміни та доповнення до правил проведення змагань з бойового хортингу.

1.14. Готувати та подавати на реєстрацію до Міністерства юстиції України зміни та доповнення до Статуту НФБХУ, які затверджуються черговою Конференцією НФБХУ.

1.15. Затвердити такі положення:

- про членство у клубах;

- про класифікаційні книжки спортсменів;

- про міжнародні членські квитки;

- про ревізійну комісію;

- про Колегію суддів з бойового хортингу України.

1.16. Затвердити план проведення Всеукраїнських навчально-тренувальних зборів з бойового хортингу для спортсменів та тренерів.

1.17. Сприяти проведенню навчально-тренувальних зборів з бойового хортингу по регіонах.

1.18. Проводити огляд-конкурс на кращу організаційну роботу серед спортивних клубів, секцій, міст, районів, областей України.

1.19. Розробити та затвердити рекомендації про обласний осередок.

1.20. Затверджувати план проведення Колегії суддів.

1.21. Проведення: звітно-виборчої Конференції НФБХУ; засідання Президії НФБХУ; засідання Ревізійної комісії; Колегії суддів.

1.22. Розвивати співробітництво з Федераціями інших країн, членами Всесвітньої федерації бойового хортингу (далі − ВФБХ), широкий обмін закордонними делегаціями.

1.23. Співпрацювати з НФБХ та ВФБХ з метою розширення представництва суддів від України в суддівській колегії офіційних міжнародних змаганнях, зокрема Чемпіонатах світу та Європи, Кубків світу та Європи з бойового хортингу.

1.24. Провести роботу щодо внесення бойового хортингу до програм комплексних спортивно-масових заходів України.

2. *Розбудова структури Національної федерації бойового хортингу України*.

2.1. Провести роботу з інвентаризації та розвитку інфраструктури бойового хортингу в областях, регіонах і містах України.

2.2. Розробити та запровадити систему багатоетапних змагань (першостей клубів, міст, районів, областей, відкритих рейтингових змагань).

2.3. Сприяти реєстрації обласних осередків НФБХУ у всіх регіонах України та легалізації за місцем проживання, роботи і навчання.

2.4. Створення та удосконалення в межах Федерації системи оперативного обліку стану розвитку бойового хортингу.

2.5. Сприяти розширенню індивідуального членства в НФБХУ громадян України.

2.6. Забезпечити укладання двосторонніх угод про співробітництво між обласними осередками НФБХУ та місцевими органами виконавчої влади з фізичної культури і спорту, щодо взаємодії з питань розвитку бойового хортингу у відповідному регіоні після закінчення терміну дії цих угод.

2.7. Сприяти створенню мережі клубів бойового хортингу як базових організацій НФБХУ.

3. *Спорт вищих досягнень*.

3.1. Проводити чемпіонати та кубки України з бойового хортингу.

3.2. Сприяти в проведенні регіональних змагань з бойового хортингу.

3.3. Розробити критерії відбору кандидатів до національної збірної команди України з бойового хортингу.

3.4. Визначити рейтинг кращих спортсменів, тренерів, суддів року, на основі участі у спортивних заходах.

3.5. Забезпечити на рівні сучасних вимог підготовку резерву національної збірної команди України з бойового хортингу та її успішний виступ на чемпіонатах світу, Європи, кубках світу та Європи.

3.6. Сприяти виїзду збірної команди України з бойового хортингу на офіційні чемпіонати світу та Європи, кубки світу та Європи.

3.7. Підвищити професійний рівень спортсменів, які входять до складу національної команди країни, тренерів шляхом проведення семінарів, курсів, тренерських конференцій.

3.8. Провести роботу з розвитку естетичних, вольових та морально-етичних здібностей членів збірної команди України.

3.9. Сприяти виїзду спортсменів, тренерів та суддів для участі у міжнародних змаганнях з бойового хортингу за кордоном.

3.10. Сприяти масовій участі спортсменів та суддів членів ВФБХ з інших країн у Відкритих змаганнях з бойового хортингу на території України.

3.11. Співпрацювати з ВФБХ для розширення представництва суддів від України в суддівській колегії офіційних чемпіонатів світу та Європи, кубків світу та Європи з бойового хортингу.

3.12. Сприяти виїзду спортсменів та тренерів з бойового хортингу для участі у навчально-тренувальних зборах за кордоном.

3.13. Направляти суддів НФБХУ вищої категорії на Конгреси суддів ВФБХ для отримання ними відповідних категорій ВФБХ з бойового хортингу.

3.14. Призначити головного тренера збірної команди України з бойового хортингу.

4. *Кадрове забезпечення*.

4.1. Затвердити у встановленому порядку навчально-тематичні плани і навчальні програми підготовки та підвищення кваліфікації суддів змагань з бойового хортингу.

4.2. Розробити і затвердити концепцію системи підготовки кадрів бойового хортингу.

4.3. Заснувати відділення бойового хортингу при Дніпропетровському державному інституті фізичної культури і спорту, Дніпродзержинському та Івано-Франківському коледжах фізичного виховання, залучати до навчання майбутніх тренерів з бойового хортингу.

4.4. Забезпечити своєчасне присвоєння спортсменам спортивних розрядів та звань за результатами участі у змаганнях з бойового хортингу.

4.5. Забезпечити комплектацію головних суддівських колегій щорічних змагань з бойового хортингу, що входять до Чемпіонату, Кубку України кваліфікованими суддівськими кадрами.

4.6. Розробити і затвердити положення про Головну суддівську колегію НФБХУ. Призначити голову колегії.

4.7. Здійснити організаційну роботу щодо створення територіальних колегій суддів та запровадити у Федерації єдину систему обліку суддів з бойового хортингу.

4.8. Провести роботу з профорієнтації серед спортсменів, які закінчили активні заняття спортом, із подальшим залученням їх до тренерської роботи.

4.9. Провести атестацію спеціалістів, які використовують у своїй роботі методики бойового хортингу, та сприяти ліцензуванню їхньої професійної діяльності.

4.10. Провести моніторинг державної та регіональних потреб у кваліфікаційних кадрах з бойового хортингу.

4.11. Визначити міжнародний досвід підготовки кадрів з бойового хортингу

4.12. Здійснити необхідні організаційно-практичні заходи щодо відкриття відділення бойового хортингу при Університеті державної фіскальної служби України.

4.13. Провести науково-практичний семінар голів та відповідальних секретарів Федерації та керівників і секретарів обласних осередків Федерації.

5. *Матеріально-технічне забезпечення*.

5.1. Створити належні умови для проведення всеукраїнських та міжнародних змагань.

5.2. Створити на рівні сучасних вимог спортивну базу для підготовки національної команди України в м. Києві.

5.3. Забезпечити національну команду України необхідним інвентарем та спортивною формою.

5.4. Сприяти відкриттю в регіонах України спеціалізованих залів з бойового хортингу.

5.5. Постійно проводити роботу щодо залучення спонсорів для фінансування спортивної діяльності, фінансування Національної збірної команди України з бойового хортингу.

6. *Інформаційно-методичне забезпечення*.

6.1. Підготувати методичні рекомендації щодо типових зразків і форм змагальної документації (заявка на участь, протокол змагань, протокол зважування тощо) на змаганнях з бойового хортингу.

6.2. Підготувати методичні рекомендації щодо суддівства розділів змагань «рукопашна сутичка», «борцівська сутичка», «форма», «самозахист» з бойового хортингу.

6.3. Інформувати обласні та місцеві осередки Національної федерації бойового хортингу України з питань, що належать до компетенції і відповідальності Федерації.

6.4. Впроваджувати систему взаємодії з навчальними закладами щодо забезпечення тренерів з бойового хортингу методичними посібниками та літературою з підготовки спортсменів, тренувального процесу, наукового підходу

та інших аспектів підготовки спортсменів, підтримки спортивної форми та планування в бойовому хортингу.

6.5. Створити систему взаємодії НФБХУ із закладами загальної середньої та позашкільної освіти щодо масового залучення дітей та молоді до тренувань.

6.6. Висвітлювати репортажі щодо спортивних змагань у журналах та газетах України, мережі Інтернет тощо.

6.7. Розробляти поліграфічну та рекламну продукцію для любителів бойового хортингу.

6.8. Розмістити в мережі Інтернет, на сайті, повну інформаційну базу усіх аспектів діяльності НФБХУ, у тому числі: коротку історію розвитку бойового хортингу; правила проведення змагань; інформацію про керівний орган НФБХУ; каталог обласних осередків НФБХУ; каталог клубів бойового хортингу; оновлені запрошення на змагання; правила про спортивне екіпірування спортсменів; рішення керівного органу; календарі змагань НФБХУ; чемпіонатів та кубків України з бойового хортингу; рейтингових змагань з бойового хортингу; іншу інформацію: календар змагань Всесвітньої федерації бойового хортингу (ВФБХ); оперативно оновлені рейтинги спортсменів ВФБХ; оперативно оновлені рейтинги спортсменів України; оновлені запрошення на змагання; іншу важливу інформацію.

6.9. Сприяти випуску спеціалізованого журналу з бойового хортингу.

6.10. Зобов'язати всі регіональні осередки, які є членами НФБХУ, відкрити електронні адреси та сторінки в мережі Інтернет.

6.11. Розпочати практику проведення репортажів з офіційних всеукраїнських та міжнародних змагань з бойового хортингу та трансляцію їх по телебаченню.

6.12. Підготувати та довести до відома обласних осередків Федерації зведений календарний план змагань з бойового хортингу, які будуть проведені в регіонах України у наступному році.

7. *Науково-методичне та медико-біологічне забезпечення*.

7.1. Здійснити випуск методичних та наукових видань, навчальних посібників, відео-, аудіопродукції на допомогу молодим тренерам, суддям, спортсменам.

7.2. Забезпечити закріплення всіх провідних спортсменів – членів національної збірної команди України з бойового хортингу за регіональними лікарсько-фізкультурними диспансерами.

7.3. Проводити роботу щодо медико-біологічного забезпечення членів збірної команди України з бойового хортингу.

7.4. Підготувати видання державною мовою методичних підручників та посібників з бойового хортингу.

7.5. Проводити медичне страхування спортсменів та страхування від небезпечних випадків [11, с. 44-53].

Запитання для самоконтролю

1. Поясніть, будь ласка, що для Вас означає слово Україна?
2. Поясніть, будь ласка, що для Вас означає слово Батьківщина?
3. Поясніть, будь ласка, поняття: «бойовий хортинг».
4. Поясніть, будь ласка, поняття: «острів Хортиця».
5. Поясніть, будь ласка, поняття: «Запорізька Січ».
6. Поясніть, будь ласка, поняття: «правила змагань».
7. Поясніть, будь ласка, поняття: «тренування».
8. Поясніть, будь ласка, поняття: «особистість».
9. Поясніть, будь ласка, поняття: «успішна особистість».
10. Поясніть, будь ласка, поняття: «учні».
11. Поясніть, будь ласка, поняття: «студенти».
12. Поясніть, будь ласка, поняття: «курсанти».
13. Поясніть, будь ласка, поняття: «фізичне виховання».
14. Поясніть, будь ласка, поняття: «фізична культура».
15. Поясніть, будь ласка, поняття: «спорт».
16. Поясніть, будь ласка, поняття: «духовний розвиток».
17. Поясніть, будь ласка, поняття: «бойове мистецтво».
18. Поясніть, будь ласка, поняття: «життєва позиція».
19. Поясніть, будь ласка, поняття: «активна життєва позиція».
20. Поясніть, будь ласка, поняття: «пасивна життєва позиція».
21. Поясніть, будь ласка, поняття: «НФБХУ».
22. Поясніть, будь ласка, поняття: «ВФБХ».
23. Поясніть, будь ласка, поняття: «ЗФП».
24. Поясніть, будь ласка, поняття: «СФП».
25. Поясніть, будь ласка, основну мету бойового хортингу.
26. Перерахуйте, будь ласка, що, на Вашу думку, відноситься до української культури.
27. Перерахуйте, будь ласка, що, на Вашу думку, повинна мати Програма розвитку бойового хортингу в Україні.
28. На скільки років розрахована Програма розвитку бойового хортингу в Україні?
29. На основі яких нормативно-правових актів розроблена Програма розвитку бойового хортингу в Україні?
30. Перерахуйте, будь ласка, вікові категорії спортсменів бойового хортингу для яких в Україні та за її межами проводяться змагання.
31. Поясніть, будь ласка, мету Програми розвитку бойового хортингу в Україні.
32. Перерахуйте, будь ласка, основні завдання Національної федерації бойового хортингу України.
33. Перерахуйте, будь ласка, завдання Програми розвитку бойового хортингу в Україні.

34. Перерахуйте, будь ласка, напрями реалізації Програми розвитку бойового хортингу в Україні.

35. Поясніть, будь ласка, що передбачає організаційна робота та нормативно-правове забезпечення в Програмі розвитку бойового хортингу в Україні?

36. Поясніть, будь ласка, що передбачає розбудова структури Національної федерації бойового хортингу України в Програмі розвитку бойового хортингу в Україні?

37. Поясніть, будь ласка, що передбачає спорт вищих досягнень в Програмі розвитку бойового хортингу в Україні?

38. Поясніть, будь ласка, що передбачає кадрове забезпечення в Програмі розвитку бойового хортингу в Україні?

39. Поясніть, будь ласка, що передбачає матеріально-технічне забезпечення в Програмі розвитку бойового хортингу в Україні?

40. Поясніть, будь ласка, що передбачає інформаційно-методичне забезпечення в Програмі розвитку бойового хортингу в Україні?

41. Поясніть, будь ласка, що передбачає науково-методичне та медико-біологічне забезпечення в Програмі розвитку бойового хортингу в Україні?

42. Поясніть, будь ласка, чим відрізняються змагання чемпіонату світу від чемпіонату Європи з бойового хортингу?

43. Поясніть, будь ласка, чим відрізняються змагання кубка світу від кубка Європи з бойового хортингу?

44. Поясніть, будь ласка, чим відрізняються змагання чемпіонату світу від кубка світу з бойового хортингу?

45. Поясніть, будь ласка, чим відрізняються змагання чемпіонату Європи від кубка Європи з бойового хортингу?

46. Як Ви думаєте, чи є успішною перспектива впровадження Програми розвитку бойового хортингу в Україні на 2020-2030 роки?

47. Поясніть, будь ласка, яка цінність Вашого віку для перевірки самоконтролю знань?

Висновки.

1. Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України, заснований на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу. Він є багаторічним спеціально організованим процесом навчання, всебічного розвитку, морально-етичного виховання й оздоровлення дітей і молоді.

В Україні та за її межами змагання проводяться для вікових категорій 6–7, 8-9, 10-11, 12-13, 14-15, 16-17, 18 років і старше, а також для спортсменів ветеранського віку.

2. Встановлено: Програма розвитку бойового хортингу в Україні (автор: Е. А. Єрьоменко) складена на засадах директивних і нормативних документів Міністерства молоді та спорту України; метою Програми є сприяння створенню головних засад національної моделі бойового хортингу як масового виду спорту і

бойового мистецтва України, так і спорту вищих досягнень; розробка цієї програми зумовлена потребою удосконалення навчально-тренувального процесу з бойового хортингу в зв'язку зі зростанням вимог до підготовки спортсменів.

3. При розробленні Програми враховано досвід роботи кращих тренерів і дитячо-юнацьких спортивних шкіл України.

4. Програма розвитку бойового хортингу в Україні складена для впровадження в науково-дослідні роботи: 1) Навчально-науковий інститут спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (державний реєстраційний номер 0118U001989); на 2021-2026 роки «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом» (державний реєстраційний номер 0121U113261); 2) Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України на 2020-2022 роки за загальною темою: «Військово-патріотичне виховання учнів в умовах ідейно-світоглядної конфронтації» (державний реєстраційний номер 0120U100443).

5. Під час розроблення Програми розвитку бойового хортингу в Україні проаналізовано низку літературних джерел та ін. [1-32].

У ***перспективах подальших досліджень*** передбачається розробка тестів для Програми розвитку бойового хортингу в Україні, на які зможуть відповідати учні, студенти і курсанти в закладах загальної середньої освіти, вищих навчальних закладів, у спортивних гуртках бойового хортингу, під час дистанційного навчання, в умовах воєнного стану.

Література

1. Бойко Валерій. Бойовий хортинг та психологічні особливості підготовки спортсменів / Валерій Бойко, Зоя Діхтяренко, Едуард Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С.46-55.

2. Бойко В. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / В. Бойко, І. Малинський, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 104-112.

3. Діхтяренко Зоя. Адаптація учнівської та студентської молоді, курсантів спортивних гуртків «Бойовий хортинг» до блочної системи тренувань – визначення життєвої позиції в умовах воєнного стану (експериментальна робота) / Зоя Діхтяренко, Галина Коломоєць, Анатолій Ребрина, Катерина Діхтяренко // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення: матеріали ІІ Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф (25-26 серпня 2022 року в режимі онлайн) / упорядн.: Баженков Є. В., Цьось А. В., Коломоєць Г. А., Дикий О. Ю., Ребрина А. А., Боляк А. А., Кліванська Ю. А., Буянова Г. В., 2022. – С. 147-161.

4. Діхтяренко Зоя. Бойовий хортинг у комплексі навчально-виховних засобів загальноосвітньої школи / Зоя Діхтяренко, Едуард Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 6-21.

5. Діхтяренко Зоя. Бойовий хортинг та значення патріотичних цінностей у процесі виховання спортсменів молодшого шкільного віку / Зоя Діхтяренко, Едуард Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 6-18.

6. Діхтяренко Зоя. Бойовий хортинг – національна система підготовки професійних захисників України / Зоя Діхтяренко, Едуард Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 20-28.

7. Діхтяренко З. М. Попередження загроз життю та здоров'ю учнів, студентів, курсантів під час занять бойовим хортингом / З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко, Л. М. Пустолякова, В. Е. Єрьоменко // Фізичне виховання в рідній школі: науково-методичний журнал. – К. : «Педагогічна преса». – 2020. – № 4 (129). – С. 41-45.

8. Єрьоменко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом : монографія / Е. А. Єрьоменко. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 867 с

9. Єрьоменко Е. А., Кукушкін К. М. Військово-патріотичне виховання старшокласників засобами бойового хортингу : монографія. К. : Паливода А. В., 2020. 1110 с.

10. Єрьоменко Е. А. Вплив здоров'я на нетрадиційні біомеханічні показники серця спортсменів за результатами даних ехокардіографії / Е. А. Єрьоменко, В. І. Чибісов, Ю, І. Рейдерман, Д. А. Загороднюк, З. М. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. К. : Паливода А. В., 2016. Вип. 5. С. 102-111.

11. Єрьоменко Е. А. Концепція розвитку бойового хортингу в системі освіти України : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 122 с.

12. Єрьоменко Е. А. Морально-психологічне супроводження спортсменів бойового хортингу в стресових ситуаціях у процесі змагань / Е. А. Єрьоменко, Т. Є. Федорченко, З. М. Діхтяренко, В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 139-146.

13. Короткова Тетяна. Ознаки психофізіології стресу та особливості його впливу на організм студентів у процесі занять бойовим хортингом / Тетяна Короткова, Едуард Єрьоменко, Зоя Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 137-146.

14. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для закладів позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2020. 517 с.

15. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для учнів 1–11 класів закладів загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2020. 280 с.

16. Єрьоменко Е. А. Теорія і методика бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. 752 с.

17. Єрьоменко Е. А. Теорія та методика бойового хортингу : навч. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. 652 с.

18. Малинський І. Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику психофізіологічного стресу учнівської та студентської молоді, курсантів / І. Малинський, З. Діхтяренко, В. Чаплигін, В. Хоменко, С. Коцюба // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. – Вип. 2 (122) 20. – С. 100-105.

19. Присяжнюк Станіслав. Бойовий хортинг як засіб формування здоров'язбережувальної компетентності студентів закладів вищої освіти ІТ-технологій / Станіслав Присяжнюк, Едуард Єрьоменко, Зоя Діхтяренко, Вероніка Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 223-231.

20. Радчук Наталія. Українська народна пісня як засіб патріотичного виховання козачат, джур і спортсменів бойового хортингу дитячо-юнацького віку / Наталія Радчук, Едуард Єрьоменко, Зоя Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 83–93.

21. Чаплигін Василь. Бойовий хортинг та здоров'я людини у системі інтердисциплінарних досліджень / Василь Чаплигін, Едуард Єрьоменко, Зоя Діхтяренко, Тетяна Короткова // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 139-147.

22. Федорченко Тетяна. Бойовий хортинг як засіб національно-патріотичного виховання і фізичної підготовки школярів, студентської та курсантської молоді / Тетяна Федорченко, Едуард Єрьоменко, Зоя Діхтяренко, Вероніка Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 80-87.

23. Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Pustoliakova, Larysa. Combat horting: prevention of injuries and harm to life and health of pupils, students, cadets during training (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp.286, illus., tabs.,bibls. (pp. 240-246).

24. Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Fedorchenko, Tetiana. «Combat horting» as a means of forming a successful personality in terms of ideological and ideological confrontation (on the example of pupils, students, cadets) (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp.286, illus., tabs., bibls. (pp. 232-239).

25. Dikhtiarenko Zoia, Khatko Alla, Veselova Viktoriia, Ilnytskyi Ivan. Simulation of physical education lesson programs and physical education classes for pupils, students and cadets with health orientation with the use of elements of Combat Horting in educational institutions (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 556-567).

26. Dovgan Nadiia, Otravenko Olena, Dehtyaryov Anatoliy. Structural study of the levels of health, physical and tactical fitness, functional and psycho-emotional states in Combat Horting athletes (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 513-524).

27. Kukushkin Kostiantyn, Yeromenko Eduard, Dikhtiarenko Zoia, Grechana Larisa. The prospectives of Combat Horting in the military patriotic education of a successful personality: pupils, students and cadets (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 525-532).

28. Khatko, Alla, Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Lytvynenko, Andrii. Use in Google Fit Combat Horting to control the physical activity of students, students, cadets, servicemen, security personnel (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp. 286, illus., tabs.,bibls. (pp. 247-252).

29. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs., bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226–273).

30. Ostapenko, Oleksandr, Zubalii, Mykola, Dikhtiarenko, Zoia. Military-patriotic education of pupils and students-hortingists as a basis of a healthy way of life in the conditions of ideological and ideological confrontation (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp.286, illus., tabs.,bibls. (pp. 268-273).

31. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

32. Fedorchenko Tetiana, Dikhtiarenko Zoia, Berezhna Tamila, Kolomoiets Halyna. Educational programs for Combat Horting – implementation during training classes strength fitness for a successful personality: athletes (pupils, students and cadets) of Combat Horting (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 498-512).

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПІДХОДИ У ПІДГОТОВЦІ МЕДИЧНИХ ФАХІВЦІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ. МОДУЛЬ «БОЙОВИЙ ХОРТИНГ»

Пустолякова Л. М.,

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання і здоров'я Національного медичного університету імені О.О. Богомольця;

Кусяк Т. Г.,

провідний фахівець відділу науково-методичного забезпечення підвищення якості освіти ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти»

Анотація. *У науковій статті «Науково-педагогічні підходи у підготовці медичних фахівців на заняттях з фізичного виховання. Модуль «Бойовий хортинг» проаналізовано різні підходи, системи та тлумачення поняття «фізичне виховання». Важливо, що фізична підготовленість студентів закладів вищої освіти забезпечується засобами загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки, яка здійснюється у процесі базового фізичного виховання і спорту. В умовах воєнного стану – модуль «Бойовий хортинг». Описано реалізацію теоретичного та практичного аспектів на прикладі Національного медичного університету імені О.О. Богомольця.*

Ключові слова: *науково-педагогічні підходи, модуль «Бойовий хортинг», підготовка медичних фахівців, заняття, фізичне виховання, теоретичний аспект, практичний аспект.*

Вступ. Фізична культура особистості розглядається нами як процес оволодіння нею уміннями та навиками виховної, навчальної професійної та оздоровчої діяльності для використання у процесі самовдосконалення і як результат – рівень фізичного здоров'я.

Актуальність питання формування та інтеграції навичок здорового способу життя у студентів закладів вищої освіти обумовлена тим, що саме в цей період закладається фундамент здоров'я, який забезпечує психофізичну готовність

майбутніх фахових спеціалістів до професійної готовності. Тому в процесі занять з фізичного виховання слід концентрувати увагу на формуванні засад здорового способу життя [4].

Однією з найактуальніших педагогічних проблем в Україні є виховання особистості, у якій гармонійно поєднуються духовне багатство й фізична досконалість. Гармонійний розвиток особистості забезпечується адекватною руховою активністю і культурно-естетичною діяльністю та розвиток організму. Зниження рівня здоров'я студентів медичних вузів зумовлене зменшенням фізичних навантажень, зростанням нервово-психічних напружень, збільшенням інформації, що призводить до появи й розвитку хвороб, які раніше були притаманні людям старших вікових категорій. Для розв'язання вищезазначених проблем на наш погляд є найбільш важливі педагогічні умови у забезпеченні успішного оволодіння знаннями й уміннями є внутрішня позитивна мотивація до навчання, мотивація на здоровий спосіб життя. Важливе значення має удосконалення стану здоров'я студентів, формування професійно-прикладних фізичних якостей й підготовка їх до майбутньої професії.

Тому одним із важливих завдань освіти є формування фізично та духовно здорової особистості, створення умов для її розвитку, підтримання нею свого фізичного і психічного здоров'я, оволодіння обраною професією. Програма фізичного виховання закладів вищої освіти повинна передбачати виконання актуальних виховних, освітніх та оздоровчих завдань, зокрема формування в у студентів системи теоретичних знань, практичних умінь і навичок у галузі фізичної культури, необхідних для успішної професійної самореалізації.

Фізичне виховання у закладах вищої освіти становить невід'ємну частину навчально-виховного процесу освітнього закладу. У поєднанні з професійною освітою, моральним й естетичним вихованням воно забезпечує підготовку здорових, духовно і фізично розвинених молодих кваліфікованих працівників для народного господарства країни.

Фізична підготовленість студентів закладів вищої освіти забезпечується засобами загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки, яка здійснюється у процесі базового фізичного виховання і спорту. В умовах воєнного стану – модуль «Бойовий хортинг». Певну роль у процесі виховання відіграє фізична підготовленість студентської молоді.

У розв'язанні проблем організації фізичного виховання студентів медичних закладів вищої освіти існують суперечності, які виникають між:

- соціальним замовленням суспільства на підготовку фізично здорової, талановитої студентської молоді й складністю досягнення цього в умовах інтенсивних розумових перевантажень студентів;
- збільшенням вимог держави до рівня фізичної підготовки студентів та обмеженими можливостями виконання завдань, визначених затвердженими державними нормативними актами з фізичного виховання;

- необхідністю використання специфічних можливостей навчальній роботи для розв'язання проблем фізичного виховання у закладах вищої освітиі недостатнім усвідомленням цього викладачами [8; 10].

Мета публікації **–** описати реалізацію теоретичного та практичного аспектів на прикладі Національного медичного університету імені О.О. Богомольця.

Аналіз наукових джерел. Аналіз психолого-педагогічної та методичної літератури свідчить, що питання духовно-особистісного становлення молоді були предметом уваги вітчизняних учених у контексті вивчення неперервної професійної освіти (В. П. Андрущенко, С. У. Гончаренко, Т. М. Десятов, І. А. Зязюн, В. Г. Кремень та ін.); розробки та впровадження сучасних педагогічних технологій професійної підготовки фахівців (О. В. Акімова, Р. С. Гуревич, С. М. Мартиненко, М. О. Наказний, С. О. Сисоєва, М. І. Сметанський, Г. С. Тарасенко, В. І. Шахов, О. В. Шестопалюк та ін.); професійного становлення молоді у контексті особистісно орієнтованої освіти (Г. О. Балл, І. Д. Бех, В. В. Рибалка); допрофесійної підготовки (В. М. Алфімов, Я. В. Цехмістер); формування особистісного соціального досвіду (О. В. Безкоровайна, С. Є. Волянська, А. Г. Сухарєв, В. І. Тернопільська, В. Є. Штифурак та ін.); психолого-педагогічних основ виховання у молоді мотивації до навчання (М. І. Алексєєва, Н. П. Зубалій, Т. В. Гнітецька, Н. В. Кузнецова, А. К. Маркова, С. Ю. Путров та ін.); військово-патріотичне виховання; виховання морально-вольових якостей; розвиток фізичних якостей; збереження та зміцнення здоров'я в учнів, студентів і курсантів засобами бойового хортингу (Н. Ю. Довгань, З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко, І. О. Корженко, К. М. Кукушкін, С. І. Присяжнюк, А. В. Стешиц, Т. Є. Федорченко, А. В. Хатько та ін.) [1-11].

Виклад основного матеріалу дослідження. На сучасному етапі розвитку суспільства актуальними є питання виховання особистості, у якій поєднує духовне багатство та фізична досконаліть. Оскільки сучасні професії медицині висувають підвищені вимоги до організму, саме рухова підготовка студентської молоді має сприяти зміцненню здоров'я, підвищенню розумової та фізичної активності, професійної придатності. Саме тому особливої важливості набуває розв'язання проблеми реформування фізичного виховання як складової загальної системи виховання, що повинна відповідати світовим стандартам.

Оскільки фізичне виховання є одним із пріоритетних напрямів розвитку освіти нашої держави, у сучасній педагогічній науці йому приділяється велика увага.

Отже, на нашу думку, виховання – це процес, що формує засобами педагогічного впливу високу культуру особистості відповідно до вимог етапу її розвитку. Саме гуманне виховання особистості сприяє олюдненню суспільних відносин, формуванню взаємодії людей за суб'єкт-суб'єктною моделлю, зміст якої безпосередньо впливає на спрямованість і характер потреб, цілей, інтересів

особистості, тоді як процеси дегуманізації суспільства негативно впливають на моральний та емоційний стан його членів, їхнє фізичне та психічне здоров'я. А «фізичне виховання» *як* складовою частиною системи загального виховання, як спеціально організованого процесу, спрямованого на зміцнення здоров'я й загартування організму людини, гармонійного розвитку її функцій і фізичних можливостей, формування важливих рухових здібностей, навичок, умінь і підготовки студентів до майбутньої професії.

Фізичне виховання є головним напрямом упровадження фізичної культури й становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини. Система фізичного виховання, на думку Б. М. Шияна, – це історично зумовлений тип соціальної практики виховання, що включає ідеологічні, науково-методичні, програмно-нормативні та організаційні основи, що забезпечують фізичну підготовку громадян [3].

Т. Ю. Круцевич систему фізичного виховання розуміє як сукупність соціальних і педагогічних підсистем, функціонування яких зумовлено загальними закономірностями й спрямовано на досягнення мети фізичного виховання [2].

На сучасному етапі розвитку суспільства склалася обґрунтована система фізичного виховання, розрахована на залучення до фізичної культури всього підростаючого покоління. Основа цієї системи – обов'язковий курс фізичного виховання, що здійснюється згідно з державною програмою. Він поєднує різноманітні форми використання фізичної культури в режимі навчального дня та домашнього побуту, із регулярними масовими та епізодичними фізкультурними заняттями за власним вибором у студентському колективі [2].

До основних завдань фізичного виховання у закладах вищої освіти навчання відносимо оптимізацію фізичного розвитку студента в напрямі всебічного удосконалення його фізичних якостей, необхідних у майбутній професії, удосконалення рухових здібностей, зміцнення здоров'я, системне формування необхідних для життя рухових умінь, навичок і пов'язаних з ними знань про фізичну культуру.

Важливо, щоб фізичне виховання орієнтувало кожного студента на фізичний і духовний розвиток, здоровий спосіб життя та підготовку до обраної професії.

Фізичне виховання у закладах вищої освіти розглядається як виховний процес цілеспрямованого педагогічного впливу на особистість студента, результатом якого є розвиток професійно-прикладних фізичних якостей, необхідних майбутньому фахівцю, формування відповідних рухових умінь і навичок, підвищення рухової активності, а також виконання завдань навчального, оздоровчого, психологічного, професійно-прикладного характеру.

У дослідженні визначено як особливість фізичного виховання студентів медичних вузів створення передумов для повноцінної трудової діяльності людини. По-перше, фізичне виховання, окрім загальнопідготовчого, має

прикладне значення для високої ефективності трудової діяльності, формуючи рухові навички та вміння. Виконуючи фізичні вправи, студенти вчаться володіти темпом, ритмом, амплітудою рухів, диференціювати їх у часі та просторі. По-друге, у процесі фізичного вдосконалення формується позитивне ставлення до фізичної культури. По-третє, деякі види фізичної праці є складовою частиною процесу фізичного виховання, за умови відповідної організації дають ефект, схожий на ефект, що виникає під час виконання фізичних вправ. Сприяючи розвитку фізичних якостей і зміцненню здоров'я, або у формі обслуговуючої праці, фізичні вправи підвищують ефективність навчально-тренувальних занять (підготовка й прибирання місць занять, догляд за спортивним спорядженням, виготовлення спортивного інвентарю та приладів, будівництво спортивних споруд та ін.) [3].

Отже, існує діалектичний взаємозв'язок між фізичною і трудовою складовою виховання: з одного боку, фізична підготовка сприяє зміцненню здоров'я, створює психолого-фізіологічну основу для засвоєння елементарних трудових навичок, звичку до посильної праці, з іншого – трудова діяльність навіть в елементарних її виявах зміцнює м'язову систему, виховує витривалість, терпіння, волю, тобто формує якості, необхідні для занять фізичною культурою.

Зауважено, що саме засобами фізичного виховання (гімнастика та музика) та включенням студентів до системи фізичного виховання, для якого притаманним спрямоване на органічну єдність фізичних, духовно-моральних і духовно-естетичних компонентів, можна сформувати на духовно-фізичні якості у студентів закладів вищої освіти.

Висновки.

1. Реалізація принципу зв'язку фізичного виховання з реальним життям передбачає добір комплексу таких фізичних вправ, які дозволять молодій людині підготуватися до успішної самореалізації в дорослому житті.

2. *Теоретичний аспект* його реалізації на прикладі Національного медичного університету імені О.О. Богомольця включає засоби й методи цілеспрямованого формування необхідних для лікаря й провізора рухових навичок, стійкості до професійних захворювань, передбачає виховання важливих для вищезазначених професій психофізіологічних якостей (швидкості сприйняття, переробки інформації тощо), використання засобів фізичної культури для корекції професійних навантажень на різні частини тіла та функції організму в цілому, професійно-відновлювальних вправ для лікаря-хірурга, лікаря-терапевта, санітарного лікаря, лікаря-провізора, лікаря-стоматолога, лікаря-психолога [2].

Модуль «Бойовий хортинг»:

Тема 1. Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України.

Тема 2. Єдноборство бойовий хортинг як багатофункціональне громадське явище.

Тема 3. Засоби тренувальної діяльності в бойовому хортингу.

Тема 4. Форми і методи навчання та тренування в бойовому хортингу.

Тема 5. Організація тренувальної діяльності в бойовому хортингу.

Тема 6. Модель професійної діяльності тренера бойового хортингу.

Тема 7. Наукова організація праці тренера з бойового хортингу.

Тема 8. Фізична підготовка та методика розвитку фізичних якостей в підлітків і студентів бойового хортингу.

Тема 9. Методика навчання базової техніки бойового хортингу під час тренувальної діяльності.

Тема 10. Загальнотехнічна підготовка в бойовому хортингу.

Тема 11. Стратегічно-тактична підготовка в бойовому хортингу.

Тема 12. Психологічна підготовка в бойовому хортингу.

Рекомендована література: основна, допоміжна, інформаційні ресурси Інтернет, Міжнародні видання [1].

3. *Практичний аспект* реалізується на заняттях з фізичного виховання засвоєння практичних знань у навчальних групах, де кількість студентів обмежена гігієнічними нормами.

Діяльність студентів на цих заняттях спрямована на творче засвоєння методів, що забезпечують досягнення практичних результатів. Кожне навчальне заняття пов'язані із теоретичною темою, для якої добираються відповідні засоби ритмічної гімнастики, шейпінгу, каланетики, спортивних танців, елементи боді-білдингу, легкої атлетики, плавання, спортивних ігор, гімнастики, туризму, вправи професійно-прикладної спрямованості, що передбачають вивчення нових рухових дій та вдосконалення рухових якостей. Такі вправи сприяють гармонійному розвиткові людини, її професійних навичок, необхідних для фахової самореалізації, а також адаптації до умов життєдіяльності.

Підбір професорсько-викладацьким складом кафедри «Фізичного виховання і здоров'я» Національного медичного університету імені О.О. Богомольця комплексів фізичних вправ відбувається з урахуванням особливостей трудової діяльності лікарів різної спеціалізації.

Модуль «Бойовий хортинг»: відповіді (запитання, варіанти відповідей та рівні (низький, середній, достатній, високий) в анкеті на тему: «Формування активної життєвої позиції засобами бойового хортингу під час дистанційного навчання, вивчивши теоретичний матеріал підлітками та студентською молоддю (курсантами)» Частина 1 загальної теми: «Вплив інформаційних технологій та бойового хортингу на здоров'я учнівської та студентської молоді, курсантів» [7, с. 698-701].

Література

1. Діхтяренко Зоя. Потенціал інформаційних технологій для вивчення теоретичного матеріалу підлітками та студентською молоддю з можливістю формування активної життєвої позиції засобами бойового хортингу / Зоя Діхтяренко // Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті: матеріали XVI Міжнародної наукової конференції. 7-8 жовтня, 2021 р. Львів / Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського. – Л.: ЛДУФК імені Івана Боберського, 2021. – С. 88-92.

2. Круцевич Т. Ю. Предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання : лекція для студ., аспірантів та слухачів підвищення кваліфікації, викладачів фіз. виховання / Тетяна Юріївна Круцевич. – К. : НУФВС, 2001. – 25 с.

3. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання : навч. посіб. для студ. фак. фізичного виховання / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша, Є. Н. Приступа. – Л. : ЛОНМІО, 1996. – 220 с.

4. Bondar Tetiana, Kasich Natalia, Pustoliakova Larysa, Malechko Tetiana. Features of methods of teaching swimming to students who are afraid of water // Proceedings of the 5 th International Scientific and Practical Conference Experimental and theoretical research in modern science Kishinev, Moldova 16-18.05.2022. s. 289-292.

5. Dikhtiarenko,Zoia, Yeromenko, Eduard, Pustoliakova,Larysa. Combat horting: prevention of injuries and harm to life and health of pupils, students, cadets during training (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp.286, illus., tabs.,bibls. (pp. 240-246).

6. Dikhtiarenko, Zoia, Shcerbina, Yuriy, Pustoliakova, Larysa. The impact of information technology and Combat horting on the pupils and students, cadets (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. VolodymyrPrystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 347-357).

7. Dikhtiarenko, Zoia, Shcerbina, Yuriy, Pustoliakova, Larysa, Gontar, Julia. The potential of pedagogical technologies during distance learning in the study of theoretical material by adolescents and students (cadets) with the possibility of forming an active life position by means of Combat Horting (2021).Improving living standards in a globalized world: opportunities and challenges. Monograph. The Academy of Management and Administration in Opole, 2021, (pp. 690-704).

8. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272-357).

9. Kukushkin Kostiantyn, Yeromenko Eduard, Dikhtiarenko Zoia, Grechana Larisa. The prospectives of Combat Horting in the military patriotic education of a successful personality: pupils, students and cadets (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 525-532).

10. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs.,bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226-273).

11. Ostapenko,Oleksandr, Zubalii,Mykola, Dikhtiarenko,Zoia. Military-patriotic education of pupils and students-hortingists as a basis of a healthy way of life in the conditions of ideological and ideological confrontation (2020).Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp.286, illus., tabs., bibls. (pp. 268-273).

ФАКТОРИ ВПЛИВУ НА ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ТА СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

Сичов С. О.,
доктор педагогічних наук, завідувач кафедри біобезпеки і здоров'я людини Національного технічного університету України «КПІ» ім. Ігоря Сікорського, Київ, Україна;
Діхтяренко З. М.,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри «Фізичного виховання, спорту та здоров'я» факультету СГТМ Державного податкового університету; доцент кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» ПВНЗ «УГІ»;
Гречаний О. М.,
член Президії Національної федерації бойового хортингу України, вчитель-методист фізичної культури ліцею «Інтелект» м. Києва, старшина десантно-штурмових військ (запасу), Майстер спорту України, суддя міжнародної категорії з бойового хортингу;
Сиротинська О. К.,
старший викладач кафедри фізичного виховання Національний технічний університет України «КПІ» ім. Ігоря Сікорського, Київ, Україна

Анотація. *У науковому дослідженні розкриваються фактори впливу на підвищення працездатності спортсменів бойового хортингу та силових видів спорту. Зроблено аналіз літературних джерел за темою дослідження. Визначені головні чинники, які впливають на підвищення працездатності спортсменів: режим дня, фізичне навантаження, сон, гігієна атлетів, режим харчування тощо. Встановлено, що дотримання вказаних чинників сприяє підвищенню працездатності спортсменів бойового хортингу та силових видів спорту. Перераховано авторами публікації вікові групи учасників змагань з бойового хортингу.*

Ключові слова: *спортсмени, бойовий хортинг, силові види, єдиноборство, працездатність, вікові групи, прогнозований результат бесід, режим дня, фізичне навантаження, сон, гігієна атлетів, режим харчування.*

Постановка проблеми. Режим дня спортсменів бойового хортингу та силових видів спорту має велике значення для підвищення працездатності атлетів. Складаючи режим дня, слід враховувати усі види зайнятості – навчання і спорт, домашню і громадську роботу, дозвілля тощо. Поради тренера або викладача фізичного виховання, їх знання і досвід допоможуть скласти такий режим дня, який сприятиме як успішному навчанню, так і ефективним заняттям улюбленим видом спорту. Звичка в один і той самий час вставати й обов'язково робити ранкову гігієнічну гімнастику забезпечує ритмічну діяльність усіх систем організму, швидкий перехід до робочого стану і високу працездатність, створює піднесений настрій на весь день. А відсутність постійного режиму дня веде до

уповільненого входження в роботу, поганого загального самопочуття, до слабкого росту спортивних результатів і т.д.

Аналіз літературних джерел свідчить, що існує велика кількість публікацій про силові види спорту: В. Олешко «Силові види спорту», 1999; С. Сичов «Атлетизм та методика його викладання», 2003; В. Андрейчук «Методичні основи гирьового спорту», 2007; С. Сичов «Основи силових видів спорту та єдиноборств», 2007; А. Стеценко «Пауерліфтинг. Теорія та методика викладання», 2008; Г. Грибан «Гирьовий спорт», 2011; В. Олешко «Підготовка спортсменів у силових видах спорту», 2011; А. Стеценко, П. Гунько «Теорія і методика атлетизму», 2011; Р. Черкашин «Методика навчання силових фізичних вправ студентів вищих навчальних закладів у позааудиторній діяльності», 2011; В. Жамардій «Критерії та рівні формування спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять з пауерліфтингу», 2013; І. Капко, С. Базаєв, В. Олешко «Пауерліфтинг: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл», 2013; Сан Женьцян «Методика удосконалення рухових якостей і функціональної підготовленості студентів університетів з ураженнями опорно-рухового апарату на заняттях з пауерліфтингу», 2015; В. Олешко «Моделювання, відбір та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту», 2019; В. Яковів, А. Верцімага «Історія розвитку силових видів спорту», 2022 та ін.

Щодо наукових публікацій про спортсменів бойового хортингу, то існує їх велика кількість в Україні: Н. Зубалій, М. Зубалій, Е. Єрьоменко, В. Єрьоменко «Психологічні та соціальні основи виховання особистості у системі бойового хортингу», 2017; С. Сичов, Е. Єрьоменко «Бойовий хортинг та особливості оптимізації управління атлетичним тренуванням у процесі спортивної діяльності», 2017; С. Бадьора, Е. Єрьоменко, М. Тимчик, В. Єрьоменко «Бойовий хортинг у впровадженні науково-методичної літератури з рекреації і фізичної реабілітації спортсменами підліткового та студентського віку», 2018; С. Присяжнюк, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко, В. Єрьоменко «Бойовий хортинг як засіб формування здоров'язбережувальної компетентності студентів закладів вищої освіти ІТ технологій», 2018; В. Біла, Е. Єрьоменко, В. Грищук, О. Бухтіяров «Бойовий хортинг у програмі навчання і професійно-прикладної підготовки курсантів правоохоронних спеціальностей закладів вищої освіти України», 2019; С. Лісанов, Е. Єрьоменко, С. Бабурнич «Застосування ефективних методів розвитку силових здібностей людини у тренувальному процесі з бойового хортингу», 2019; Л. Гречана, О. Гречаний, Е. Єрьоменко «Бойовий хортинг у новій українській школі», 2020; Ю. Кліпов, Е. Єрьоменко, К. Кукушкін «Науково-практичні основи бойового хортингу як засобу фізичної культури», 2019; С. Антоненко, Е. Єрьоменко, В. Грищук «Підготовка професійних захисників України у системі бойового хортингу», 2020; Е. Єрьоменко, В. Біла, В. Грищук, О. Бухтіяров, А. Тішин «Впровадження навчальної дисципліни «Бойовий хортинг» у систему освіти України», 2020; К. Кукушкін, Е. Єрьоменко «Методика

військово-патріотичного виховання школярів у процесі занять бойовим хортингом», 2020; В. Чмелюк, Е. Єрьоменко, В. Біла, В. Грищук, О. Бухтіяров «Бойовий хортинг у системі фізичного виховання студентів і курсантів», 2020; Т. Федорченко, Е. Єрьоменко, В. Єрьоменко «Бойовий хортинг і методика проведення занять в умовах здоров'язберігальної педагогіки», 2020; З. Діхтяренко, А. Хатько, Е. Єрьоменко, В. Єрьоменко «Використання хмарних технологій у підготовці спортсменів (учнівської та студентської молоді, курсантів) з бойового хортингу», 2020; З. Діхтяренко, І. Корженко, А. Стешиц, В. Костенко «Вживання вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивного гуртка «Бойовий хортинг» (експериментальна робота)», 2022; С. Сичов, З. Діхтяренко, О. Сиротинська «Впровадження під час тренувальних занять силовий фітнес для успішної особистості: спортсмени (учні, студенти та курсанти) бойового хортингу», 2022 та ін.; та за кордоном: Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. «Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students», 2020; Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. «Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets», 2021; Dikhtiarenko, Z., Korzhenko, I., Steshyts, A. «Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies», 2022; Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Dehtyaryov, A. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work», 2022, etc. [1-16].

Зв'язок роботи з науковими темами. Отже, аналіз останніх досліджень і публікацій дають можливість констатувати, що це є актуальна публікація, яка направлена на впровадження результатів науково-дослідної роботи в заклади середньої та вищої освіти [1-16]. А, отже, наукове дослідження виконується згідно науково-дослідних робіт: 1) Навчально-науковий інститут спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (державний реєстраційний номер 0118U001989); на 2021-2026 роки «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом» (державний реєстраційний номер 0121U113261); 2) Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України на 2020-2022 роки за загальною темою: «Військово-

патріотичне виховання учнів в умовах ідейно-світоглядної конфронтації» (державний реєстраційний номер 0120U100443).

Мета публікації – розкрити фактори впливу на підвищення працездатності спортсменів бойового хортингу та спортсменів силових видів спорту; перерахувати вікові групи учасників змагань з бойового хортингу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізичне навантаження – один із найважливіших засобів зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, досягнення високих показників фізичного вдосконалення. Спортивне тренування зміцнює і розвиває скелетну мускулатуру, серцевий м'яз, судини, дихальні та інші органи, що значно полегшує роботу апарату кровообігу, благотворно впливає на нервову систему. Кожного дня необхідно виконувати ранкову гімнастику 10-15 хвилин в добре провітреному приміщенні або на свіжому повітрі. Потрібне щоденне перебування на свіжому повітрі протягом 1-1,5 годин. Для спортсменів бойового хортингу та силових видів спорту, які значний час тренуються в закритому приміщенні, особливо важлива прогулянка у вечірній час, перед сном. Така прогулянка як частина необхідного денного тренування знімає напруження дня, заспокоює збуджені нервові центри, регулює дихання.

Сон – невід'ємна складова частина режиму дня. Під час сну організм відпочиває, відновлює і накопичує сили. Особливо важливе значення має сон для нервової системи, клітини якої гостріше за інші реагують на втому, більше страждають від недосипання. Сприяючи поліпшенню харчування нервових клітин, сон запобігає виснаженню організму, відновлює запаси енергії для наступної діяльності. У спортсменів під час сну відбувається відновлення працездатності нервово-м'язової системи та накопичення нервової енергії, розслаблення м'язів, знижується обмін речовин і газообмін, рідшою стає частота серцевих скорочень, знижується артеріальний тиск. Сон має тривати не менше ніж 8 годин, найкраще лягати о 22-23 годині і прокидатися в один і той же час.

Перед сном не рекомендується ні лікарями, ні науковцями вживати міцний чай, каву або вживати багато рідини, ситно їсти . Небажано також виконувати інтенсивні фізичні вправи.

Догляд за шкірою тіла атлетів відіграє важливу роль у взаємодії організму із середовищем, захищаючи внутрішні органи і тканини від зовнішнього впливу, здійснюючи процеси теплорегуляції та інше. Нормальне виконання цих функцій значною мірою залежить від чистоти шкіри.

У спортсменів бойового хортингу причиною травм у атлетів можуть бути погано доглянуті нігті, які необхідно коротко стригти. Внаслідок частого торкання металевих деталей штанг, гантелей, гир, рукояток тренажерів та блочних пристроїв у атлетів виникають потертості та мозолі.

Ретельного догляду потребує волосся, що при інтенсивних заняттях спортом забруднюється швидше звичайного. Мити волосся рекомендується 1-2 рази на тиждень (але не щодня) мильною піною або відповідним шампунем.

Важливим для спортсменів є догляд за порожниною рота і зубами. Існує прямий зв'язок між нездоровими зубами і деякими шлунково-кишковими захворюваннями.

Неоціненне значення для нормальної життєдіяльності має правильно організоване харчування. Однак, існує низка вимог, що повинні враховуватися спортсменами бойового хортингу та силових видів спорту. Насамперед їжа має бути різноманітною і повноцінною, тобто, містити в потрібній кількості і в певних співвідношеннях усі необхідні поживні речовини: білки (будівельний матеріал для організму), жири (постачальник енергії і пластичних матеріалів), вуглеводи (основне джерело енергії в організмі), вітаміни і мікроелементи (забезпечують засвоєння поживних речовин тканинами організму).

З цього приводу, З. Діхтяренко запропонувала перелік бесід, що можна проводити під час тренувань, навчально-виховного процесу, а, особливо, дистанційно, для збереження та зміцнення здоров'я в спортсменів бойового хортингу: учнівська та студентська молодь, курсанти (при можливості і в умовах воєнного стану) науково-педагогічними працівниками / тренерами кафедри на теми, наприклад:

1. Значення вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в учнівської та студентської молоді, курсантів – спортсменів бойового хортингу.

2. Необхідність приймання тринадцяти різних вітамінів, добові потреби яких коливаються від 0,01 до 100 мг.

3. Найпоширеніша класифікація вітамінів, що поділяють на водо- і жиророзчинні.

4. Вітамін і їх назви (традиційна (велика латинська літера, інколи із цифровим індексом), хімічна та фізіологічна).

5. Вітаміни: аліфатичний ряд, аліциклічний ряд, ароматичний ряд, гетероциклічний ряд.

6. Характеристика водорозчинних вітамінів.

7. Характеристика жиророзчинних вітамінів.

8. Добова потреба населення України у вітамінах.

9. Біодоступність вітамінів.

10. Стійкість вітамінів і т.д. [3]

Прогнозований результат бесід [3; 4] описала З. Діхтяренко (при можливості їх проведення і в умовах воєнного стану) щодо значення та вживання вітамінів для збереження й зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивного гуртка «Бойовий хортинг».

А, отже, *учнівська та студентська молодь і курсанти повинні знати:*

1. Вплив вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в спортсменів бойового хортингу (учнівська та студентська молодь, курсанти): авітаміноз, гіповітаміноз, гіпервітаміноз.

2. Необхідність приймання 13 різних вітамінів, добові потреби яких коливаються від 0,01 до 100 мг. Вони не виконують в організмі ані енергетичної,

ані структурної функції, але є необхідними для використання тих сполук, які ці функції виконують, зокрема, білків, ліпідів і вуглеводів. Більшість з вітамінів є попередниками коферментів, що беруть участь у багатьох ферментативних реакціях, проте деякі, такі як A, C, D, E і K, мають інше біологічне значення.

3. Відомо близько 30 вітамінів і вітаміноподібних речовин, вивчена їхня структура, біологічна активність і здійснений синтез. Найпоширеніша класифікація вітамінів базується на їхніх фізико-хімічних властивостях, за якими їх поділяють на водо- і жиророзчинні. Кожен вітамін має три назви: традиційну (велика латинська літера, інколи із цифровим індексом), хімічну та фізіологічну.

4. До *водорозчинних належать:* B_1 (тіамін), B_2 (рибофлавін), B_3 (PP) (нікотинамід, нікотинова кислота), B_5 (пантотенова кислота), B_6 (піридоксин, піридоксаль, піридоксамін), H (B_7) (біотин), B_9 (B_c) (фолієва кислота), B_{12} (кобаламін), C (аскорбінова кислота); до *жиророзчинних:* A (ретинол), D (кальциферол, холекальциферол), E (токоферол), K (філохінон).

5. Вітаміни аліфатичного ряду (C, B_3); вітаміни аліциклічного ряду (A, D); вітаміни ароматичного ряду (K); вітаміни гетероциклічного ряду (B_1, B_2, B_5, B_6, B_9, B_{12}, H, E).

6. Характеристика водорозчинних вітамінів: назва, роль, джерела і стійкість, симптоми нестачі, симптоми крайнього надлишку.

7. Характеристика жиророзчинних вітамінів: назва, роль, джерела і стійкість, симптоми нестачі, симптоми крайнього надлишку.

8. Добова потреба населення України у вітамінах: вікові групи, стать (ч/ж) (A, мг; B_1, мг; B_2, мг; B_3, мг; B_6, мг; B_9, мкг; B_{12}, мкг; C, мг; D, мкг; E, мг; K, мкг).

9. Біодоступність вітамінів. Кількість вітаміну, яку організм може засвоїти із певного джерела, залежить не тільки від вмісту цього вітаміну, а й від його біодоступності. Вона залежить від ряду факторів, зокрема: ефективності травлення і часу проходження їжі через шлунково-кишковий тракт, стану задоволення харчових потреб особи, методу приготування їжі (сира, варена, «готова до вживання»), джерела вітаміну (у складі додатку, збагаченої вітамінами їжі, їжі із природним вмістом вітаміну), іншої їжі, що вживається в той же час. Наприклад біодоступність провітаміну A β-каротину збільшується при вживанні їжі, багатої на жири.

10. Стійкість вітамінів (вміст вітамінів у свіжих сирих продуктах може бути високий, але багато із них нестійкі і руйнуються під час приготування, особливо чутливими є водорозчинні вітаміни. Наприклад, внаслідок тривалого нагрівання розкладається більшість тіаміну (вітаміну B_1). Рибофлавін (вітамін B_2) чутливий до ультрафіолетового випромінювання, через що його вміст знижується, якщо продукти довго зберігаються у прозорих контейнерах. Кисень реагує із аскорбіновою кислотою (вітаміном C), тому втрати цієї сполуки пов'язані із тривалим зберіганням чи приготуванням, особливо дрібно порізаних продуктів.

Продукти, такі як овочі і фрукти, містять багато ферментів що як синтезують вітаміни, так і руйнують їх. Після зривання цих рослин синтез

припиняється, а руйнування продовжується. Оскільки ферменти деградації малоактивні при низьких температурах продукти рекомендується зберігати охолодженими. Щоб обмежити контакт із киснем – поміщати їх у закриті контейнери або обгортати плівкою. Мити овочі і фрукти краще до нарізання, ніж після, щоб не вимити багато водорозчинних вітамінів. Варити овочі рекомендується у невеликій кількості води, і поміщати їх туди після того, як вода закипить. Відвар із овочів можна використовувати для інших страв – супів, запіканок тощо. Вітаміни можуть руйнуватись внаслідок надто тривалої обробки або надто високої температури[2].

Висновки.

І. Встановлено, що дотримання вказаних чинників сприяє покращенню спортивних результатів та підвищенню працездатності спортсменів бойового хортингу та силових видів спорту.

ІІ. Учасники змагань з бойового хортингу поділяються на вісім вікових груп:

1. Діти 6-7 років.
2. Молодші юнаки та дівчата 8-9 років.
3. Юнаки та дівчата 10-11 років.
4. Старші юнаки та дівчата 12-13 років.
5. Кадети та кадетки 14-15 років.
6. Юніори та юніорки 16-17 років.
7. Молодь (чоловіки, жінки) 18-23 роки.
8. Дорослі (чоловіки, жінки) 18 років і старші.

Категорія – молодь (чоловіки, жінки) 18–23 роки – кваліфікується в Всеукраїнських правилах змагань з бойового хортингу як окрема вікова група, серед спортсменів якої проводяться змагання.

Література

1. Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. 4–5 січня 2021 р. / Ірпінь : Університет ДФС України, 2021. Ч. 1. – 1419 с.

2. Дворкин Л. С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С.Дворкин. – Ростов н/Д : Феникс, 2003. – 384 с.

3. Діхтяренко З. М. Значення вітамінів для збереження та зміцнення здоров’я в спортсменів бойового хортингу: учнівська та студентська молодь, курсанти / З. М. Діхтяренко, А. В. Стешиц, Д. М. Борсукова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. – Вип. 7 (152) 2022. – С. 57-62.

4. Діхтяренко З. М. Вживання вітамінів для збереження та зміцнення здоров’я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивного гуртка «Бойовий хортинг» (експериментальна робота) / З. М. Діхтяренко, І. О. Корженко, А. В. Стешиц, В. С. Костенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. – Вип. 9 (154) 2022. – С. 41-47.

[2] https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%96%D1%82%D0%B0%D0%BC%D1%96%D0%BD%D0%B8

5. Єрьоменко Е. А. Збірник навчальних програм з бойового хортингу : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 861 с.

6. Медведев А. С. Система многолетнейтренировки в тяжелойатлетике: [учебноепособие] / А.С.Медведев. – М. : ФИС, 1986. – 272 с.

7. Олешко В. Г. Силові види спорту : [підручник] / В.Г.Олешко. – К. : Олімп. л-ра, 1999. – 287 с.

8. Сичов С. О. Атлетизм та методика його викладання : [метод. вказівки] / С.О.Сичов, Ю.А.Попадюха. – К. : ІВЦ Вид-во «Політехніка», 2003. – 12 с.

9. Сичов С.О. Атлетизм: Навчальний посібник. – К.: ФЗМН, 1997. – 64 с.

10. Сичов Сергій. Впровадження під час тренувальних занять силовий фітнес для успішної особистості: спортсмени (учні, студенти та курсанти) бойового хортингу / Сергій Сичов, Зоя Діхтяренко, Олена Сиротинська // Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі : матеріали ІІІ Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції, (20 травня 2022 р.) : збірн. наук. праць. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2022. – С. 125-130.

11. Сичов С.О. Основи силових видів спорту та єдиноборств : [навч. посіб.] / С.О.Сичов, Ю.А.Попадюха. – К. : НТУУ «КПІ», 2007. – 156 с.

12. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

13. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4.Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272-357).

14. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs., bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226-273).

15. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

16. Fedorchenko Tetiana, Dikhtiarenko Zoia, Berezhna Tamila, Kolomoiets Halyna. Educational programs for Combat Horting – implementation during training classes strength fitness for a successful personality: athletes (pupils, students and cadets) of Combat Horting (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 498-512).

ВПРОВАДЖЕННЯ ДЛЯ УЧНІВ, СТУДЕНТІВ І КУРСАНТІВ ЗАСОБІВ НАРОДНОГО ХОРЕОГРАФІЧНОГО МИСТЕЦТВА НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТИВНОМУ ГУРТКУ «БОЙОВИЙ ХОРТИНГ» (експериментальна робота)

Хіміч В. Л.,
доктор філософії, доцент кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» Хмельницького національного університету;
Діхтяренко З. М.,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри «Фізичного виховання, спорту та здоров'я» факультету СГТМ Державного податкового університету; доцент кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» ПВНЗ «УГІ»;
Єрьоменко В. Е.,
здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня заочної форми навчання кафедри «Фізичного виховання, спорту та здоров'я» факультету СГТМ Державного податкового університету, спортсменка бойового хортинга; здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня денної форми навчання Національного медичного університету ім. О. О. Богомольця

Анотація. *Авторами публікації «Впровадження для учнів, студентів і курсантів засобів народного хореографічного мистецтва на уроках фізичної культури та спортивному гуртку «Бойовий хортинг» (експериментальна робота)» науково обґрунтовано доцільність використання учнями, студентами та курсантами засобів народного хореографічного мистецтва в бойовому хортингу через розроблені З. Діхтяренко та В. Хіміч тем лекцій.*

На основі переліку тем лекцій З. Діхтяренко розробила відповідно до календарного року таблицю, вказавши місяці, клас, хвилини, а В. Єрьоменко відповідно до тем лекцій розроблено двадцять запитань. Понад двадцять наукових публікацій про бойовий хортинг на сьогодні видано за межами України, що дає можливість зробити загальний висновок – дане дослідження потрібно проводити. Аналіз останніх досліджень і публікацій дають можливість констатувати, що це є актуальна публікація, яка направлена на впровадження результатів науково-дослідної роботи в заклади середньої та вищої освіти.

Визначена мета публікації: наукове обґрунтування доцільності використання учнями, студентами та курсантами засобів народного хореографічного мистецтва в бойовому хортингу – була досягнута через практичні розробки. З. Діхтяренко оформила матеріали дослідження.

Ключові слова: *учні, студенти, курсанти, народне хореографічне мистецтво, бойовий хортинг, лекції, запитання, урок фізичної культури, спортивний гурток, експериментальна робота.*

Вступ. Погіршення стану здоров'я молодого покоління з кожним роком спостерігається в Україні. І тому на сьогодні актуальною проблемою для всіх держав – є питання збереження здоров'я в учнів, студентів і курсантів.

Науковцями доведено, що більшість захворювань різних груп населення, у тому числі і підлітки, пов'язано з недостатнім рівнем їх фізичної та психологічної підготовленості [1; 2; 4; 6; 8-13; 15; 17; 18; 20; 21]. А, отже, здоров'я – це не лише відсутність хвороб або фізичних дефектів, але й повне фізичне, психічне і соціальне благополуччя. Мати найвищий досяжний рівень здоров'я є одним з основних прав кожної людини незалежно від раси, релігії, політичних переконань, економічного чи соціального положення. Здоровий розвиток дитини є чинником першорядної важливості [3].

Головним завданням державної політики у сфері освіти є гармонійний розвиток особистості. Українська держава приділяє багато уваги для різнобічного розвитку й виховання молодого покоління. Це реалізується через таку нормативну базу: Законом України «Про освіту» (2017 р.), Законом України «Про фізичну культуру і спорт» (1994 р. зі змінами 2017 р.), Концепцією національно-патріотичного виховання дітей та молоді від 28.05.2015 р. тощо.

На сьогодні в загальноосвітніх школах і закладах вищої освіти виникли питання:

- про вдосконалення навчання та викладання фізичного виховання та фізичної культури;
- про підвищення мотивації та інтересу до виконання фізичних вправ на уроках з фізичної культури та заняттях з фізичного виховання,
- про формування нових знань, умінь і вивчення учнями, студентами та курсантами нових рухових дій;
- про зацікавленість у вивчені своєї культури та історії рідного краю тощо.

Всі ці питання можна вирішити на уроках з фізичної культури, на заняттях з фізичного виховання та спортивному гуртку «Бойовий хортинг» використовуючи засоби народного хореографічного мистецтва.

Аналіз публікації. Проведений нами аналіз останніх наукових публікацій, дає підстави стверджувати, що серед вітчизняних і зарубіжних дослідників не розглядалося питання застосування засобів народного хореографічного мистецтва на уроках з фізичної культури та на заняттях з фізичного виховання. Викладачами та науковцями досліджуються проблеми використання засобів української народної фізичної культури в здоров'язбереженні молоді (В. Кузь, О. Коберник, С. Мудрик, Є. Приступа, А. Цьось та ін.), національних засобів фізичного виховання (І. Бех, Т. Федорченко, О. Притула, О. Алєксєєв) у професійній діяльності.

Вивчення наукової літератури із досліджуваної проблеми, а також практика підготовки майбутніх учителів фізичної культури показала, що проблему професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури щодо використання засобів народного хореографічного мистецтва у професійній діяльності розкрито недостатньо. Тому існує необхідність комплексного дослідження цього питання. Науковці та педагоги вивчають окремі аспекти шкільного виховання засобами хореографії; ритмічної гімнастики (Є. Бірюк, Т. Лисицька та ін.), зміст і методику

[3] Статут Всесвітньої організації охорони здоров'я. – Режим доступу: http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/995_599

проведення занять з ритміки і хореографії з учнями різних вікових груп (Л. Бондаренко, Н. Ветлугіна, А. Таканова та ін.), патріотичне виховання молодших школярів засобами народного танцю в позашкільних навчальних закладах (Н. Чашечнікова) [6].

Понад тридцять наукових публікацій про бойовий хортинг на сьогодні видано за межами України: Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students, 2020); Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets, 2021); Dikhtiarenko, Z., Korzhenko, I., Steshyts, A. (Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies, 2022); Dovhan, N. (Scientific and methodological aspects of sports training of Combat Horting athletes: pupils and student youth, cadets, 2022) тощо дає можливість зробити загальний висновок, що дане дослідження потрібно продовжувати проводити.

Зв'язок роботи з науковими темами. Отже, аналіз останніх досліджень і публікацій дають можливість констатувати, що це є актуальна публікація, яка направлена на впровадження результатів науково-дослідної роботи в заклади середньої та вищої освіти [1-21]. А, отже, наукове дослідження виконується згідно науково-дослідних робіт: 1) Навчально-науковий інститут спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (ДР № 0118U001989); на 2021-2026 роки «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом» (ДР № 0121U113261); 2) ІПВ Національної академії педагогічних наук України на 2020-2022 роки за загальною темою: «Військово-патріотичне виховання учнів в умовах ідейно-світоглядної конфронтації» (ДР № 0120U100443).

Мета публікації – наукове обґрунтування доцільності використання учнями, студентами та курсантами засобів народного хореографічного мистецтва в бойовому хортингу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України. Це високе і відповідальне призначення. Його створенням на початку XXI століття можна вважати час впровадження у 2008 році в Україні та за кордоном засновником всього українського хортингу Е. Єрьоменком нової для спортивного співтовариства, придуманої ним назви «Хортинг», правил змагань та системи підготовки спортсменів, які до цього часу в світі не застосовувалися. Зараз

бойовий хортинг працює в допомогу підвищення функціональної підготовки співробітників правоохоронних органів, а також курсантів і студентів спеціалізованих відомчих закладів вищої освіти.

Починають професійно тренуватися в гуртках «Бойовий хортинг» учні початкових класів, а підлітки вже виступають систематично на змаганнях різного рівня [1; 2; 3; 7; 8; 12].

У теорії фізичного виховання засобами фізичного виховання є рухова активність людини. Як правило, їх розділяють на основні та допоміжні. Основними засобами фізичного виховання є фізичні вправи, народні ігри та забави, військово-прикладні та побутові дії, які виконуються за відповідною програмою. Допоміжними засобами фізичного виховання є оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода, земля) та гігієнічні фактори (режим дня і харчування, дотримання правил особистої та громадської гігієни тощо).

Хореографічне мистецтво – це поняття, що передбачає поєднання балету, народного мистецтва та сучасного танцю. А, отже, народне хореографічне мистецтво (на нашу думку) – це український танець (народний або сценічний танець різних регіонів України); народний танець (фольклорний танець, який з'являється на певній території і має традиційні для даної місцевості рухи, ритми, костюми, малюнки танцю тощо. Їх можна поділити на три групи: хороводи; парні танці, що мають характер головно залицяння і пантомімічного визнання кохання; сольні танці, що в них танцює одна особа, а частіше дві – жінки, чоловіки або особлива пара [13; 20].

На основі матеріалу досліджень [1-21] автори публікації (В. Хіміч (теми: 1-7) та З. Діхтяренко (теми: 8-19 [13; 14; 20]) з певною послідовністю впроваджують напрями використання учнями (5-9 класи), студентами та курсантами засобів народного хореографічного мистецтва в бойовому хортингу, що відображено в темах лекцій *(див. табл. 1).*

В. Єрьоменko відповідно до тем лекцій розробила запитання:

1. Перерахуйте, будь ласка, засобами фізичного виховання.
2. Перерахуйте, будь ласка, засобами фізичної культури.
3. Що передбачає фізкультурно-гігієнічний напрям?
4. Дайте, будь ласка, визначення поняттю «здоров'я».
5. Що передбачає оздоровчо-рекреативний напрям?
6. Дайте, будь ласка, визначення поняттю «організація культурного дозвілля».
7. Що передбачає загально-підготовчий напрям?
8. Дайте, будь ласка, визначення поняттю «фізична підготовка».
9. Дайте, будь ласка, визначення поняттю «заняття».
10. Дайте, будь ласка, визначення поняттю «секційні заняття».
11. Дайте, будь ласка, визначення поняттю «групові заняття».
12. Дайте, будь ласка, визначення поняттю «індивідуальні заняття».
13. Що передбачає спортивний напрям?

14. Що передбачає професійно-прикладний напрям?

15. Що передбачає лікувальний фізкультурно-реабілітаційний напрям?

16. Що передбачає військово-прикладна фізична підготовка?

17. Дайте, будь ласка, визначення поняттю «бойовий хортинг».

18. Перерахуйте, будь ласка, засобами тренувальної діяльності в бойовому хортингу.

Таблиця 1

Перелік тем лекцій на загальну тему:
«Використання учнями, студентами та курсантами засобів народного хореографічного мистецтва на уроках фізичної культури та спортивному гуртку «Бойовий хортинг» (місяці, разів / хвилини) *(автор таблиці: З. Діхтяренко)*

№ п/п	Перелік лекцій / місяць	Учні 5-9 класи / урок фізичної культури раз./ хв.	Учні / спортивний гурток «Бойовий хортинг» раз./ хв.	Студенти / курсанти / спортивний гурток «Бойовий хортинг» раз./ хв.
1.	Побутовий фізкультурно-гігієнічний напрям – використання засобів фізичної культури для відновлення працездатності і зміцнення здоров'я в умовах домашнього побуту *(місяць: вересень)*	5 х 4	16 х 5	16 х 5
2.	Масовий оздоровчо-рекреативний напрям – використання засобів фізичної культури при колективній організації культурного дозвілля *(місяць: жовтень)*	5 х 4	16 х 5	16 х 5
3.	Загально-підготовчий напрям – загальна фізична підготовка в формі планомірних секційних, групових або індивідуальних занять *(місяць: листопад)*	5 х 4	16 х 5	16 х 5
4.	Спортивний напрям – спеціалізовані заняття спортом у секціях або індивідуально *(місяць: грудень)*	5 х 4	16 х 5	16 х 5
5.	Професійно-прикладний напрям – використання засобів фізичної культури в режимі робочого дня і спеціальні форми професійно-прикладної фізичної підготовки *(місяць: лютий)*	5 х 4	16 х 5	16 х 5
6.	Лікувальний фізкультурно-реабілітаційний напрям –	5 х 4	16 х 5	16 х 5

	використання засобів фізичної культури в системі лікувальних заходів по відновленню здоров'я або окремих функцій *(місяць: березень)*			
7.	Військово-прикладна фізична підготовка, розрахована на допризовників і військовослужбовців *(місяць: квітень)*	5 х 4	16 х 5	16 х 5
8.	Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України *(місяць: вересень)*	5 х 4	16 х 5	16 х 5
9.	Українське єдиноборство бойовий хортинг як багатофункціональне громадське явище *(місяць: жовтень)*	5 х 4	16 х 5	16 х 5
10.	Засоби тренувальної діяльності в бойовому хортинг *(місяць: листопад)*	5 х 4	16 х 5	16 х 5
11.	Форми і методи навчання та тренування в бойовому хортинг *(місяць: грудень)*	5 х 4	16 х 5	16 х 5
12.	Організація тренувальної діяльності в бойовому хортинг *(місяць: січень)*	5 х 4	16 х 5	16 х 5
13.	Модель професійної діяльності тренера бойового хортинг *(місяць: лютий)*	5 х 4	16 х 5	16 х 5
14.	Наукова організація праці тренера з бойового хортингу *(місяць: березень)*	5 х 4	16 х 5	16 х 5
15.	Фізична підготовка та методика розвитку фізичних якостей в підлітків і студентів бойового хортингу *(місяць: квітень)*	5 х 4	16 х 5	16 х 5
16.	Методика навчання базової техніки бойового хортингу під час тренувальної діяльності *(місяць: травень)*	5 х 4	16 х 5	16 х 5
17.	Техніко-тактична підготовка спортсмена бойового хортингу *(місяць: червень)*	5 х 4	16 х 5	16 х 5
18.	Стратегічно-тактична підготовка в бойовому хортингу *(місяць: липень)*	5 х 4	16 х 5	16 х 5
19.	Психологічна підготовка в бойовому хортингу *(місяць: серпень)*	5 х 4	16 х 5	16 х 5

19. Дайте, будь ласка, визначення поняттю «тренер».

20. Яка підготовка в бойовому хортингу, на Вашу думку, найважливіша: техніко-тактична, стратегічно-тактична, психологічна?

Висновки

1. Авторами (З. Діхтяренко та В. Хіміч) публікації «Впровадження для учнів, студентів і курсантів засобів народного хореографічного мистецтва на уроках фізичної культури та спортивному гуртку «Бойовий хортинг» (експериментальна робота)» розроблено теми лекцій (19 штук) для учнів, студентів і курсантів щодо вивчення засобів народного хореографічного мистецтва в бойовому хортингу.

2. На основі переліку тем лекцій на загальну тему: «Використання учнями, студентами та курсантами засобів народного хореографічного мистецтва на уроках фізичної культури та спортивному гуртку «Бойовий хортинг» З. Діхтяренко розробила відповідно до календарного року таблицю *(див. табл. 1).*

3. Відповідно до тем лекцій на загальну тему: «Використання учнями, студентами та курсантами засобів народного хореографічного мистецтва на уроках фізичної культури та спортивному гуртку «Бойовий хортинг» розроблених В. Хіміч (теми: 1-7) та З. Діхтяренко (теми: 8-19 [13; 14; 20]) В. Єрьоменko склала двадцять запитань.

4. Визначена мета публікації: наукове обґрунтування доцільності використання учнями, студентами та курсантами засобів народного хореографічного мистецтва в бойовому хортингу – була досягнута через практичні розробки.

Наступна практична частина – розроблення для кожної теми лекцій тестів щодо визначення рівня знань учнями, студентами та курсантами за даною темою. Вони будуть описані у насупних науковий публікаціях, що відобразять ***перспективи подальших досліджень*** та підтвердять актуальність і своєчасність обраної теми.

Література

1. Діхтяренко З. М. Використання учнями, студентами та курсантами засобів народного хореографічного мистецтва в бойовому хортингу / З. М. Діхтяренко, В. Л. Хіміч, Н. В. Демченко // Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі : матеріали III Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції, (20 травня 2022 р.) : збірник наукових праць. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2022. – С. 371-378.

2. Діхтяренко Зоя. Збереження здоров’я в підлітків – успішної особистості засобами бойового хортингу під час дистанційного навчання / Зоя Діхтяренко, Костянтин Федорченко // Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань): матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 10 грудня, 2021 р., Київ / Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. – К. : Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. – С.300-305.

3. Діхтяренко Зоя. Можливість інформаційних технологій для вивчення теоретичного матеріалу підлітками та студентською молоддю, курсантами з потенціалом формування активної життєвої позиції засобами бойового хортингу / Зоя Діхтяренко, Катерина Діхтяренко // Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань): матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 10 грудня,

2021 р., Київ / Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. – К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. – С. 44-49.

4. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для учнів 1-11 класів закладів загальної середньої освіти: навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2020. – 280 с.

5. Нечерда Валерія. Арт-технології у хортингу як засіб виховання підлітків / Валерія Нечерда // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 10. – С. 38-45.

6. Пильпенький В. Інтенсивність навантажень і рівень фізичної підготовки студентів, що займаються оздоровчим тренуванням / В. Пильпенький, О. Куц // Молода спортивна наука: зб. наук. праць. – Л., 2002.

7. Радчук Наталія. Українська народна пісня як засіб патріотичного виховання козачат, джур і спортсменів бойового хортингу дитячо-юнацького віку / Наталія Радчук, Едуард Єрьоменко, Зоя Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 83–93.

8. Хіміч В. Л. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до використання засобів народного хореографічного мистецтва у професійній діяльності (дис. доктора філософії: галузь знань 01 – освіта, 011 – освітні, педагогічні науки (за спеціалізацією), Хмельницький національний університет, Хмельницький, Україна. 2021. – 312 с.

9. Griban, G., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Koval, A., Ramsey, I., Muzhychok, V. (2020). Influence of positive and negative factors on the university students' health. Wiadomości Lekarskie, 73 (8), 1735-1746. doi: 10.36740/WLek202008128.

10. Griban, G., Dzenzeliuk, D., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Otravenko, O., Semeniv, B., Prystynskyi, V., Prontenko, K. (2021). Influence of Sambo Wrestling Training on Students' Physical Fitness. *Sport Mont, 19* (1), 2021. 89-95. DOI: 10.26773 / smj.210219.

11. Griban, G., Kuznietsova, O., Tkachenko, P., Oleniev, D., Khurtenko, O., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L. (2020). Formation of the students' volitional qualities in the process of physical education. International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 8 (6), 505-517. doi: 10.13189/saj.2020.080625.

12. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

13. Dikhtiarenko Zoia, Khimich Vita, Demchenko Natalia, Yeromenko Veronica. Use of folk choreographic arts in Combat Horting by pupils, students and cadets (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 547-555).

14. Dikhtiarenko, Zoia, Khimich, Vita, Demchenko, Natalia. Combat horting as a means of comprehensive education of pupils and students, cadets (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 327-337).

15. Dikhtiarenko Zoia, Steshyts Andrii, Kostenko Vitaliy. The influence of vitamins on the preservation and strengthening of health in school and student youth, cadets: Combat Horting athletes (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 533-546).

16. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T.,

Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4.Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272-357).

17. Khatko, Alla, Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Yeromenko, Veronica. The use of cloud technologies in the training of specialists (pupils and students, cadets) in Combat horting (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 314-326).

18. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups.Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs.,bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226–273).

19. Khoroshukha M., Griban G., Terentieva N., Tkachenko P., Petrachkov O., Semeniv B., Otravenko O., Dikhtiarenko Z., Yeromenko E., Khurtenko O., Lytvynenko A. (2021). Influence of different training activities on development of junior athletes' logical thinking. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences* 9 (1), 2021. 62-70. doi: 10.13189/saj.2021.090109.

20. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

21. Fedorchenko Tetiana, Dikhtiarenko Zoia, Berezhna Tamila, Kolomoiets Halyna. Educational programs for Combat Horting – implementation during training classes strength fitness for a successful personality: athletes (pupils, students and cadets) of Combat Horting (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 498-512).

Секція 4.
СУЧАСНІ ЗАКЛАДИ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ: ПРОГРАМА ПРЕЗИДЕНТА УКРАЇНИ «ЗДОРОВА УКРАЇНИ»; НОВІ ПІДХОДИ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ КЛЮЧОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ; ЦИФРОВІЗАЦІЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ; ВИХОВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ТА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ; ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ І В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ; ІННОВАЦІЙНІ ОСВІТНІ ПРОЕКТИ ДЛЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ; ДИСТАНЦІЙНА ОСВІТА

ДОСВІД ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ З МЕТОЮ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ ОСВІТИ

Корженко І. О.,
завідувач кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут», кандидат педагогічних наук;
Стешиц А. В.,
заступник завідувача кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут»;
Ніколаєнко Д. Д.,
здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут»

Анотація. *Авторами публікації «Досвід застосування фізкультурно-оздоровчих технологій з метою збереження здоров'я працівників освіти» на основі аналізу психолого-педагогічної, медико-біологічної літератури та спеціальної літератури з проблем фізичного виховання і спорту визначено особливості педагогічної діяльності та освітні фактори ризику здоров'я; досліджено існуючі підходи до збереження здоров'я працівників освіти; теоретично обґрунтовано й експериментально доведено ефективність комплексу фізичних вправ, спрямованих на збереження і зміцнення професійного здоров'я працівників освіти, що містить наступні методики: діафрагмальне дихання, вправа для грудного відділу хребта «Крила журавля», а також методику активізації кровообігу та зняття напруги шляхом простукування. Відзначено: недостатнє впровадження подібних методик у практику роботи педагогічних працівників.*

Ключові слова: *фізкультурно-оздоровчі технології, збереження здоров'я, працівників освіти, педагогічна діяльність, освітні фактори ризику, фізичні*

вправи, діафрагмальне дихання, вправа для грудного відділу хребта, методика активізації кровообігу, простукування.

Вступ. Учитель фізичного виховання, поряд з учителем основ здоров'я, в дослідженнях науковців розглядаються як носії базових знань про здоровий спосіб життя, як фахівці з формування мотивації та культури здоров'я молодого покоління, а також як суб'єкти освітнього процесу, що володіють здоров'язбережувальними компетенціями. Майбутнім учителям фізичного виховання важливо пам'ятати, що, подібно до того, як пацієнт не стане виконувати рекомендації горбатого лікаря щодо формування правильної постави, так вчитель фізичної культури повинен не просто декларувати засади здоров'язбережувальної поведінки, а бути для учнів взірцем, своєрідною «рекламою» культури здорового способу життя. Це зумовлює необхідність приділення особливої уваги категорії професійного здоров'я в освітній практиці.

Актуальність наукового розгляду зазначеної проблеми особливо загострюється визнанням здоров'явитратного потенціалу педагогічного процесу, про який зазначають у своїх дослідженнях багато вітчизняних та зарубіжних дослідників [1; 2; 3; 6; 7]. Специфіка роботи працівників освіти полягає в тому, що кожного дня вони стикаються з факторами ризику, які мають місце в закладах освіти і призводять до погіршення здоров'я, постійно включені в різноманітні ситуації, що характеризуються підвищеною емоційною, інтелектуальною та фізичною напругою. Актуальність, недостатній рівень теоретичної та практичної розробленості порушеної проблеми підкреслюють необхідність досліджень, які мають на меті впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій з метою збереження і зміцнення професійного здоров'я працівників освіти.

Зв'язок роботи з науковими темами. Публікація «Досвід застосування фізкультурно-оздоровчих технологій з метою збереження здоров'я працівників освіти» направлена на впровадження результатів НДР у заклади середньої та вищої освіти [1-12]: кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» ПВНЗ «УГІ» на 2021-2026 роки за темою «Принципи здорового способу життя в системі фізичного виховання» (ДР № 0121U113032).

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити комплекс фізичних вправ, спрямованих на збереження і зміцнення професійного здоров'я працівників освіти.

Відповідно до мети визначено ***завдання дослідження***:

1. На підставі аналізу психолого-педагогічної, медико-біологічної літератури та спеціальної літератури з проблем фізичного виховання і спорту визначити особливості педагогічної діяльності та освітні фактори ризику здоров'я.

2. Дослідити існуючі підходи до збереження здоров'я працівників освіти.

3. Теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити ефективність комплексу вправ, спрямованих на збереження і зміцнення професійного здоров'я працівників освіти.

Об'єкт дослідження: процес збереження здоров'я працівників освіти.

Предмет дослідження: комплекс фізичних вправ, спрямованих на збереження і зміцнення професійного здоров'я працівників освіти.

Дослідження складалося з трьох логічно пов'язаних етапів.

На ***першому***, підготовчому етапі було проаналізовано наукову літературу та на підставі її аналізу визначено фактори ризику здоров'я працівників освіти, розглянуто існуючі підходи до збереження здоров'я працівників освіти, складено комплекс вправ фізичних вправ, спрямованих на збереження і зміцнення професійного здоров'я працівників даної категорії.

Другий етап дослідження, ***практично-діагностувальний***, полягав у впровадженні комплексу фізичних вправ та перевірки його ефективності за допомогою АПК «Омега-М2» [3].

Запропонований комплекс фізичних вправ для збереження і зміцнення професійного здоров'я працівників освіти складався з наступних методик:

- техніка діафрагмального дихання;
- метод активізації кровообігу та зняття напруги шляхом простукування;
- вправа для грудного відділу хребта «Крила журавля».

Вправи, які ввійшли до комплексу, допомагають зняти напругу, втому, активізувати кровообіг, активно збагатити кров киснем, покращити психоемоційний стан та стан здоров'я в цілому, не потребують додаткового обладнання, багато місця та часу.

Поряд із цим, одним із завдань роботи було мотивування педагогічних працівників до здійснення здоров'язбережувальної діяльності. У процесі наукового пошуку було з'ясовано, що існують такі підходи до збереження здоров'я працівників освіти як тренінги з проблем міжособистісного спілкування; релаксація, рекреація, розроблена значна кількість рекомендацій або пам'яток для педагогів щодо збереження професійного здоров'я. Але об'єктивною проблемою є недостатнє застосування подібних методик на практиці через постійну зайнятість та недостатню мотивованість. Авторами був запропонований простий у виконанні комплекс вправ, який не потребує додаткового обладнання та багато часу. Освітяни з задоволенням та ентузіазмом виконували комплекс вправ і ще з більшою зацікавленістю знайомились із результатами експерименту, щоб дізнатись, як це вплинуло на показники їх здоров'я.

Для визначення динамічних зрушень у стані здоров'я працівників освіти та перевірки ефективності запропонованого комплексу вправ було обрано АПК «Омега-М2, який дозволяє проводити комплексне дослідження функціонального стану організму людини.

У дослідженні приймали участь учителі Харківського ліцею № 141 Харківської міської ради Харківської області та викладачі ХНУ імені В.Н. Каразіна, у кількості 18 осіб (лише жінки), віком від 27 до 63 років. Робота з працівниками освіти проводилась у малих групах (до трьох осіб) та індивідуально на перервах, а також після занять.

Третій, ***аналітичний етап дослідження***, був присвячений аналізу результатів експерименту. Отримані експериментальні дані свідчать про позитивні зміни в інтегральному показнику здоров'я респондентів. Так, після виконання комплексу фізичних вправ кількість осіб з високим інтегральним показником здоров'я збільшилася на 72,2 %, при цьому зменшилася кількість осіб з середнім та низьким рівнем здоров'я на 11,1 % та на 61,1%, відповідно. Динаміку інтегрального показника здоров'я, % подано на рис. 1.

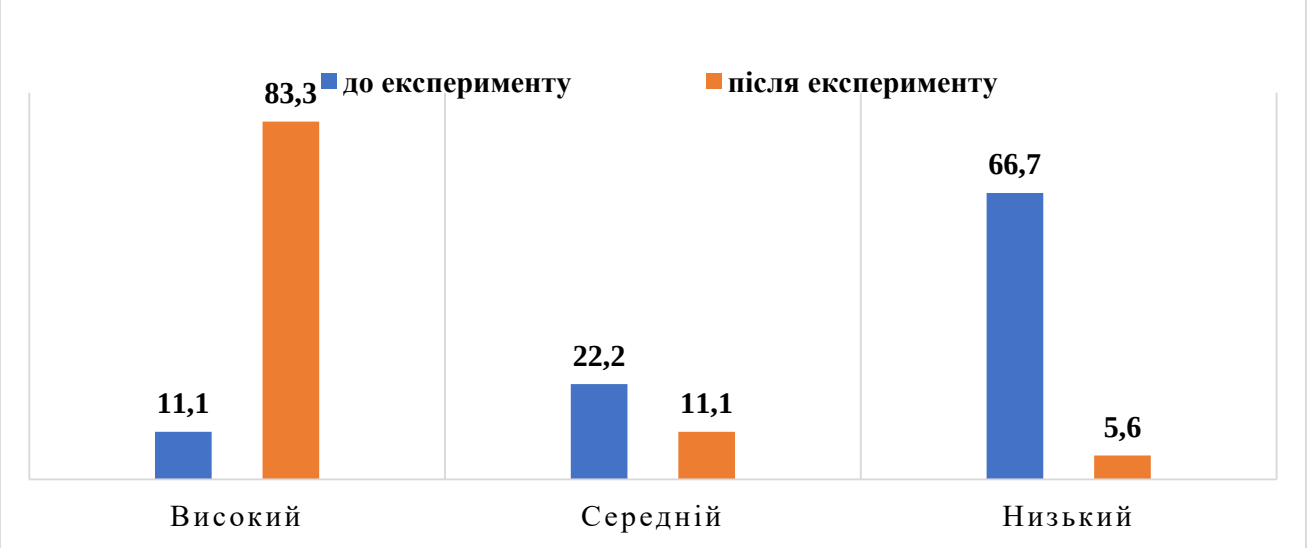


Рис.1. Динаміка інтегрального показника здоров'я (%)

Узагальнені показники здоров'я в групі працівників освіти до виконання комплексу вправ у % подано на рис. 2.

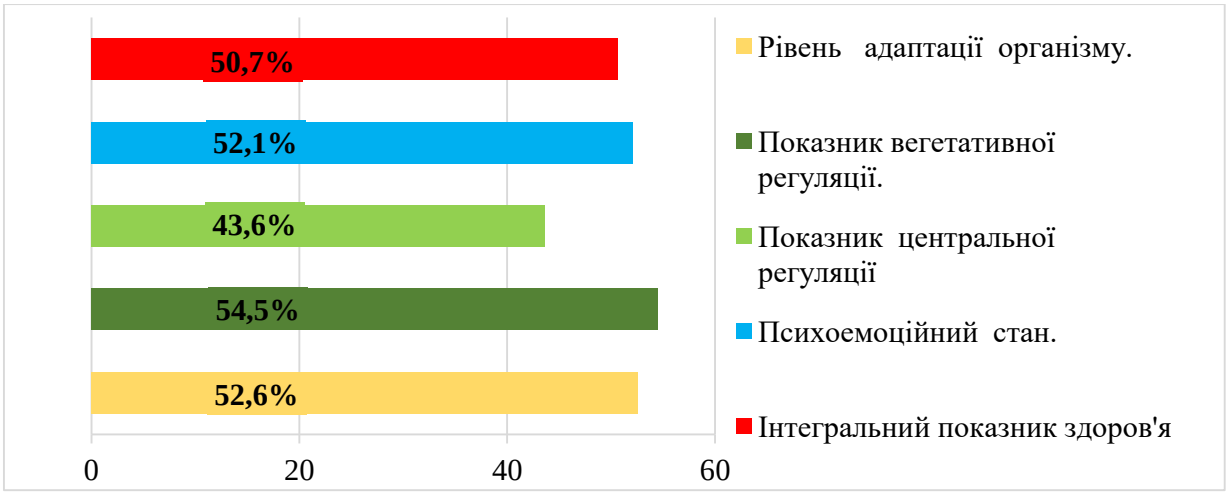


Рис. 2. Узагальнені показники здоров'я працівників освіти до виконання комплексу вправ (%)

На рис. 3 наведено узагальнені показники рівня здоров'я в групі працівників освіти після виконання комплексу вправ. Аналіз узагальнених показників здоров'я працівників освіти дозволив виявити, що рівень адаптації

організму зріс з 52,6 % до 87,7 %, тобто на 35,1 %. Показник вегетативної регуляції підвищився на 32,3 % від 54,5 % до 86,8 %. Аналіз показника центральної регуляції свідчить про те, що він підвищився на 41,8 %, на початку експерименту становлячи 43,6 %, а після виконання комплексу вправ – 85,4 %. Психоемоційний стан підвищився на 34,2 % (з 52,1 % до 86,3 %). Інтегральний показник здоров'я підвищився на 35,8 % (з 50,7 % до 86,5 %).

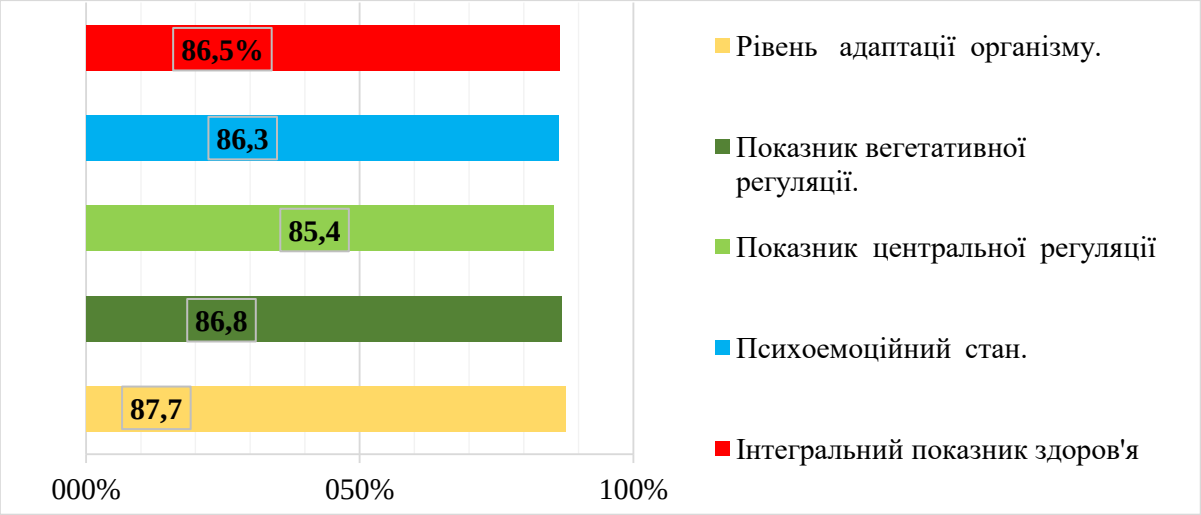


Рис. 3. Узагальнені показники здоров'я працівників освіти після виконання комплексу вправ (%)

Отже, узагальнення отриманих експериментальних даних підтверджує ефективність запропонованого комплексу фізичних вправ.

Висновки

1. На підставі аналізу психолого-педагогічної, медико-біологічної літератури та спеціальної літератури з проблем фізичного виховання і спорту визначено особливості педагогічної діяльності та освітні фактори ризику здоров'я.

2. Досліджено існуючі підходи до збереження здоров'я працівників освіти. Поряд із цим, відзначено недостатнє впровадження подібних методик у практику роботи педагогічних працівників.

3. Теоретично обґрунтовано й експериментально доведено ефективність комплексу фізичних вправ, спрямованих на збереження і зміцнення професійного здоров'я працівників освіти, що містить наступні методики: діафрагмальне дихання, вправа для грудного відділу хребта «Крила журавля», а також методику активізації кровообігу та зняття напруги шляхом простукування.

У ***перспективах подальших досліджень*** передбачається розроблення методичних рекомендацій за результатами досліджень для працівників освіти з ефективними комплексами фізичних вправ, спрямованих на збереження і зміцнення професійного здоров'я.

Література

1. Бельорін-Еррера О. М. Методична підготовка майбутнього вчителя основ здоров'я до створення здоров'яорієнтованого шкільного середовища: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня

канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / О.М. Бельорін-Еррера. – Х., 2015. – 20 с.

2. Ващенко О.М. Організаційно-педагогічні особливості побудови здоров'язбережувального освітнього середовища початкової школи / О.М. Ващенко // Перлини наукового пошуку : зб. наук. ст – 2013 – С. 8-16.

3. Гончаренко М. С. Валеологічний інструментарій апаратно-програмної діагностики і моніторингу здоров'я / Гончаренко М. С. – Х. : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2011. –135 с.

4. Діхтяренко З. М. Вживання вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивного гуртка «Бойовий хортинг» (експериментальна робота) / З. М. Діхтяренко, І. О. Корженко, А. В. Стешиц, В. С. Костенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. – Вип. 9 (154) 2022. – С. 41-47.

5. Діхтяренко З. М. Значення вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в спортсменів бойового хортингу: учнівська та студентська молодь, курсанти / З. М. Діхтяренко, А. В. Стешиц, Д. М. Борсукова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. – Вип. 7 (152) 2022. – С. 57-62.

6. Лук'янова Ю. С. Вимоги до використання здоров'язберігаючих освітніх технологій. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр.– Х.: Харк. Держ. Акад. дизайну і мистецтв, 9. – 2009. – С. 76-78.

7. Носко М.О. Сучасні фактори ризику для здоров'я учнів і студентів / М.О. Носко, С.В. Гаркуша, О.В. Вертель // Вісник Національного університету Чернігівський колегіум імені Т.Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки – 3 – 2019. – С. 267-273.

8. Присяжнюк Станіслав. Бойовий хортинг як засіб формування здоров'язбережувальної компетентності студентів закладів вищої освіти ІТ-технологій / Станіслав Присяжнюк, Едуард Єрьоменко, Зоя Діхтяренко, Вероніка Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 223-231.

9. Чаплигін Василь. Бойовий хортинг та здоров'я людини у системі інтердисциплінарних досліджень / Василь Чаплигін, Едуард Єрьоменко, Зоя Діхтяренко, Тетяна Короткова // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 139-147.

10. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

11. Dikhtiarenko Zoia, Steshyts Andrii, Kostenko Vitaliy. The influence of vitamins on the preservation and strengthening of health in school and student youth, cadets: Combat Horting athletes (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 533-546).

12. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

ПІДВИЩЕННЯ СТІЙКОСТІ ОРГАНІЗМУ В ПРАЦІВНИКІВ ОСВІТИ ТА УЧАСНИКІВ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ – СПОРТСМЕНИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ДО ДІЇ ПРОНИКАЮЧОЇ РАДІАЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Костенко С. В.,
викладач кафедри «Теорії та методики фізичного виховання»
Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут»;
Чубак А. І.,
здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня кафедри
«Теорії та методики фізичного виховання» Приватного вищого навчального
закладу «Український гуманітарний інститут»

Анотація*. Публікація «Підвищення стійкості організму в працівників освіти та учасників навчального процесу – спортсмени бойового хортингу до дії проникаючої радіації в умовах воєнного стану» частково відображає пошукову наукову роботу щодо підтвердження цінностей занять фізичними вправами та систематичних тренувань для підвищення стійкості організму, збереження життя та здоров'я в освітян, учнів, студентів і курсантів, що є спортсменами бойового хортингу.*

Ключові слова: *підвищення стійкості, працівники освіти, учасники навчального процесу, спортсмени бойового хортингу, воєнний стан, збереження життя та здоров'я, фізичні вправи, тренування.*

Вступ. Протягом багатовікової історії людства значна увага приділялася збереженню та зміцненню здоров'я молодого покоління – запоруки процвітання кожної нації. В нинішніх умовах стрімкого погіршення стану здоров'я дітей унаслідок соціально-політичних, демографічних змін, негативного впливу техногенних факторів на екологічну ситуацію в Україні питання здоров'язбереження набуває особливої актуальності.

У зв'язку з цим, одним із пріоритетів державної політики у сфері освіти стає створення оптимальних умов для формування, збереження й зміцнення здоров'я в учнівської та студентської молоді, курсантів на чому наголошується в Конституції України, законах України «Про охорону дитинства», «Про повну загальну середню освіту», «Про вищу освіту», Національній стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 року, «Про фізичну культуру і спорт», «Про освіту», «Про фахову передвищу освіту», «Про професійну (професійно-технічну) освіту», «Про позашкільну освіту», Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року, затвердженої постановою Кабінету Міністрів України від 01 березня 2017 року № 115 та інших нормативно-правових документах.

У 2022 році агентство США з міжнародного розвитку (USAID) виділило для підтримки безперервності охорони здоров'я в Україні додаткові 1,8 млн доларів. … Від початку вторгнення Росії в Україну (з 24 лютого 2022 року)

USAID надала ВООЗ 15,5 мільйонів доларів США на критично важливу підтримку охорони здоров'я [4] [4].

Шодо збереження та зміцнення здоров'я в спортсменів бойового хортингу (учнівська та студентська молодь, курсанти): ***аналіз наукових джерел показує,*** що дане питання є актуальним у науковців, педагогів і тренерів бойового хортингу (З. Діхтяренко, Е. Єрьоменко, Л. Пустолякова, В. Єрьоменко (Попередження загроз життю та здоров'ю учнів, студентів, курсантів під час занять бойовим хортингом, 2020), З. Діхтяренко, О. Остапенко, М. Зубалій, В. Шевчук (Формування в учнівської та студентської молоді здорового способу життя в процесі військово-патріотичного виховання засобами бойового хортингу, 2021), З. Діхтяренко, К. Федорченко (Збереження здоров'я в підлітків – успішної особистості засобами бойового хортингу під час дистанційного навчання, 2021), В. Єрьоменко, Е. Єрьоменко (Медичне обслуговування спортивних змагань з бойового хортингу та медико-педагогічний контроль за станом здоров'я учасників, 2019), В. Єрьоменко (Стоматологічне здоров'я дітей та молоді як чинник спортивних успіхів у бойовому хортингу, 2017), Е. Єрьоменко (Бойовий хортинг як засіб виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів закладів вищої освіти, 2020), Е. Єрьоменко (Медико-біологічні та морфофункціональні особливості бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів, 2017), І. Малинський, З. Діхтяренко, В. Чаплигін, В. Хоменко, С. Коцюба (Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику психофізіологічного стресу учнівської та студентської молоді, курсантів, 2020), С. Присяжнюк, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко, В. Єрьоменко (Бойовий хортинг як засіб формування здоров'язбережувальної компетентності студентів закладів вищої освіти ІТ-технологій, 2018), В. Чаплигін, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко, Т. Короткова (Бойовий хортинг та здоров'я людини у системі інтердисциплінарних досліджень, 2018) та ін. [1-3; 5-14].

Зв'язок роботи з науковими темами. Публікація «Підвищення стійкості організму в працівників освіти та учасників навчального процесу – спортсмени бойового хортингу до дії проникаючої радіації в умовах воєнного стану» направлена на впровадження результатів НДР у заклади середньої та вищої освіти [1-14]: кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» ПВНЗ «УГІ» на 2021-2026 роки за темою «Принципи здорового способу життя в системі фізичного виховання» (ДР № 0121U113032).

Мета дослідження **–** теоретично довести цінність занять фізичними вправами та систематичними тренувальними для підвищення стійкості організму, збереження життя та здоров'я в працівників освіти та учасників навчального процесу – спортсменів бойового хортингу в умовах воєнного стану.

Виклад основного матеріалу дослідження. Доведено, що стан здоров'я сучасної людини на 50 % залежить від здорового способу життя, на 10 % від медицини, на 20 % від навколишнього середовища та на 20 % від спадковості.

[4] https://www.ukrinform.ua/rubric-uarazom/3542657-usaid-vidililo-dla-pidtrimki-ohoroni-zdorova-v-ukraini-se-18-miljona-vooz.html

Усім відоме визначення здоров'я (WHO definition of Health), дане Всесвітньою організацією охорони здоров'я у 1948 році: *«Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity».* У вітчизняних джерелах переклад цього визначення трактується як «Здоров'я – це стан повного фізичного, психічного (в інших джерелах – душевного) і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи фізичних вад». Втім розвиток структури і складових цього поняття у науковій літературі багато разів набував різних модифікацій: 1) фізичне, психічне, духовне (В. Горащук, 1998, 2000); графічне зображення – піраміда; 2) фізичне, соціальне, духовне (А. Царенко, Г. Яцук, 1998); графічне зображення – піраміда; 3) фізичне, соціальне, інтелектуальне, емоційне, духовне (Т. Воронцова, В. Пономаренко, І. Репік, 2005); графічне зображення – квітка; 4) фізичне, емоційне, розумове, соціальне, особистісне, духовне (В. Язловецький, О. Язловецька, 2000); графічне зображення – квітка; 5) фізичне, соматичне, психічне (розумове, емоційне), соціальне (О. Шевчук, 2005); 6) біологічне, соціальне, психологічне, духовне (фізичне, інтелектуальне, моральне) (Г. Воскобойнікова, 2014); 7) фізичне, психічне, моральне, духовне, соціальне, професійне (Б. Долинський, 2016); графічне зображення – циклічна схема [3; 4].

У зв'язку з цими даними Всесвітньої організації здоров'я, можемо зробити висновок, що рухливі функції підвищують стійкість організму людини до різних умов навколишнього середовища. Оздоровча дія фізичних вправ на організм загальновідома. Існує велика кількість літератури та досліджень, які підтверджують позитивний вплив фізичних вправ на опорно-руховий апарат, центрально-нервову систему, кровообіг, дихальну систему, систему виділення, обмін речовин, терморегуляцію, органи внутрішньої секреції тощо. Велике значення фізичних вправ в лікуванні та реабілітації хворих.

У житті постійно виникають ситуації, коли людина підготовлена до існування в одних умовах повинна пристосовуватися до інших, більш складних. При цьому проблема полягає в тому, що фізіологічні та біологічні питання поєднуються з соціальними проблемами розвитку суспільства.

Механізми адаптації вперше описав канадський вчений Ганс Сальє. В його уяві адаптація розвивається під дією гуморальних механізмів. Ця концепція багаторазово піддавалась змінам на основі експериментальних даних та більш широких наукових поглядів. Науковці визнали , що дія факторів, які викликають розвиток адаптивних механізмів завжди була комплексною.

Людина може переселятись в гірські місцевості чи на рівнини, перебувати в різних кліматичних зонах, на холоді чи в спеці, при цьому вона пов'язана з особливостями харчування, забезпечення водою, умовами індивідуального комфорту і цивілізації. В залежності від сили дії подразників оточуючого середовища та функціонального стану організму, адаптивні фактори можуть викликати як позитивні так і негативні реакції організму.

Важливе значення в цих процесах відіграє систематичне навантаження на організм. Такі тренування формують фізіологічно організм, який розширює можливості індивіда.

Відомий спортивний фізіолог, спеціаліст по адаптації А. Коробков виділив декілька періодів (фаз) таких можливостей: початкове, перехідна, стійка, дизаптація, повторна адаптація.

Під готовністю до адаптації розуміють такий морфофункціональний стан організму, який забезпечує успішні умови пристосування до нових умов існування. Таку стійкість називають «неспецифічною резистентністю». При цьому необхідні фактори підтримки такого стану є наступними: раціональне харчування та його режим, медикаментозні засоби підтримки, фізичні тренування, загартовування та гігієна.

У сучасному світі ядерної енергетики та озброєння, інтенсивність радіоактивного випромінювання в порівнянні з допустимими величинами значно збільшено. В умовах воєнних дій біля ядерних об'єктів та великою кількістю ядерних боєприпасів вона може бути критичною. У зв'язку з цим важливо підвищувати стійкість учасників навчального процесу до негативної дії пронекаючої радіації. Досліди на тваринах (щурах) показують, що дози опромінення, близькі до смертельних, по-різному впливають на тренованих і нетренованих тварин. Так, в два-три рази частіше виживали тварини, які до опромінення отримували регулярні фізичні навантаження.

Стосовну людей, медичні спостереження мали такі результати:

1) фізично нетренованих лікарів-ренгенологів після декількох років роботи стан крові погіршився менш чим у тренованих;

2) такий же стан виявлено при медичному огляді людей, які працюють на виробництві радіоактивних речовин (радію);

3) після вибухів ядерних боєприпасів в Хіросімі та Нагасакі, в тренованих людей , які в той час там перебували на однаковій відстані від епіцентру вибуху отримали менше опромінення ніж нетреновані [1; 2].

На основі теоретичних узагальнених наукових даних можна зробити ***висновки:***

1. При допустимих дозах радіоактивного опромінення ураження тренованих працівників освіти та учасників навчального процесу буде більш легким, видужування пройде швидше, працездатність відновиться раніше завдяки швидкому проходженню фізіологічних процесів відновлення та адаптаційним процесам в організмі.

2. Необхідно систематично харчуватись здоровою і корисною їжею (вітаміни, жири, білки і вуглеводи) для отримання в достатній нормі енергію та сили.

Тому, працівникам освіти та учасникам навчального процесу – спортсмени бойового хортингу (учні, студенти та курсанти), особливо в умовах воєнного стану, повинні знати:

1. Вплив вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в спортсменів бойового хортингу (учнівська та студентська молодь, курсанти): авітаміноз, гіповітаміноз, гіпервітаміноз.

2. Необхідність приймання 13 різних вітамінів, добові потреби яких коливаються від 0,01 до 100 мг. Вони не виконують в організмі ані енергетичної, ані структурної функції, але є необхідними для використання тих сполук, які ці функції виконують, зокрема, білків, ліпідів і вуглеводів. Більшість з вітамінів є попередниками коферментів, що беруть участь у багатьох ферментативних реакціях, проте деякі, такі як A, C, D, E і K, мають інше біологічне значення.

3. Відомо близько 30 вітамінів і вітаміноподібних речовин, вивчена їхня структура, біологічна активність і здійснений синтез. Найпоширеніша класифікація вітамінів базується на їхніх фізико-хімічних властивостях, за якими їх поділяють на водо- і жиророзчинні. Кожен вітамін має три назви: традиційну (велика латинська літера, інколи із цифровим індексом), хімічну та фізіологічну.

4. До водорозчинних належать*:* B_1 (тіамін), B_2 (рибофлавін), B_3 (PP) (нікотинамід, нікотинова кислота), B_5 (пантотенова кислота), B_6 (піридоксин, піридоксаль, піридоксамін), H (B_7) (біотин), B_9 (B_c) (фолієва кислота), B_{12} (кобаламін), C (аскорбінова кислота); до *жиророзчинних:* A (ретинол), D (кальциферол, холекальциферол), E (токоферол), K (філохінон).

5. Вітаміни аліфатичного ряду (C, B_3); вітаміни аліциклічного ряду (A, D); вітаміни ароматичного ряду (K); вітаміни гетероциклічного ряду (B_1, B_2, B_5, B_6, B_9, B_{12}, H, E).

6. Характеристика водорозчинних вітамінів: назва, роль, джерела і стійкість, симптоми нестачі, симптоми крайнього надлишку.

7. Характеристика жиророзчинних вітамінів: назва, роль, джерела і стійкість, симптоми нестачі, симптоми крайнього надлишку.

8. Добова потреба населення України у вітамінах: вікові групи, стать (ч/ж) (A, мг; B_1, мг; B_2, мг; B_3, мг; B_6, мг; B_9, мкг; B_{12}, мкг; C, мг; D, мкг; E, мг; K, мкг).

9. Біодоступність вітамінів. Кількість вітаміну, яку організм може засвоїти із певного джерела, залежить не тільки від вмісту цього вітаміну, а й від його біодоступності. Вона залежить від ряду факторів, зокрема: ефективності травлення і часу проходження їжі через шлунково-кишковий тракт, стану задоволення харчових потреб особи, методу приготування їжі (сира, варена, «готова до вживання»), джерела вітаміну (у складі додатку, збагаченої вітамінами їжі, їжі із природним вмістом вітаміну), іншої їжі, що вживається в той же час. Наприклад біодоступність провітаміну A β-каротину збільшується при вживанні їжі, багатої на жири.

10. Стійкість вітамінів (вміст вітамінів у свіжих сирих продуктах може бути високий, але багато із них нестійкі і руйнуються під час приготування, особливо чутливими є водорозчинні вітаміни. Наприклад, внаслідок тривалого нагрівання розкладається більшість тіаміну (вітаміну B_1). Рибофлавін (вітамін B_2) чутливий до ультрафіолетового випромінювання, через що його вміст знижується, якщо

продукти довго зберігаються у прозорих контейнерах. Кисень реагує із аскорбіновою кислотою (вітаміном С), тому втрати цієї сполуки пов'язані із тривалим зберіганням чи приготуванням, особливо дрібно порізаних продуктів.

Продукти, такі як овочі і фрукти, містять багато ферментів що як синтезують вітаміни, так і руйнують їх. Після зривання цих рослин синтез припиняється, а руйнування продовжується. Оскільки ферменти деградації малоактивні при низьких температурах продукти рекомендується зберігати охолодженими. Щоб обмежити контакт із киснем – поміщати їх у закриті контейнери або обгортати плівкою. Мити овочі і фрукти краще до нарізання, ніж після, щоб не вимити багато водорозчинних вітамінів. Варити овочі рекомендується у невеликій кількості води, і поміщати їх туди після того, як вода закипить. Відвар із овочів можна використовувати для інших страв – супів, запіканок тощо. Вітаміни можуть руйнуватись внаслідок надто тривалої обробки або надто високої температури[5] [3; 4].

Передбачається розроблення методичних рекомендацій щодо підвищення стійкості організму в працівників освіти та учасників навчального процесу: майбутні учителі фізичної культури та тренери до дії проникаючої радіації в умовах воєнного стану, під час дистанційного навчання – ***перспективи подальших досліджень***.

Література

1. Військова дозиметрія: навч. посіб. / І. Ю. Чернявський, В. В. Марущенко, І. М. Мартинюк. – Х.: ФВП НТУ «ХПІ», 2011. – 528 с.

2. Основи радіаційної медицини: Навч. посібник / О. П. Овчаренко, А. П. Лазар, Р. П. Матюшко. — Одеса: Одес. держ. мед. ун-т, 2002. – 208 с.

3. Діхтяренко З. М. Вживання вітамінів для збереження та зміцнення здоров’я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивного гуртка «Бойовий хортинг» (експериментальна робота) / З. М. Діхтяренко, І. О. Корженко, А. В. Стешиц, В. С. Костенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. – Вип. 9 (154) 2022. – С. 41-47.

4. Діхтяренко З. М. Значення вітамінів для збереження та зміцнення здоров’я в спортсменів бойового хортингу: учнівська та студентська молодь, курсанти / З. М. Діхтяренко, А. В. Стешиц, Д. М. Борсукова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. – Вип. 7 (152) 2022. – С. 57-62.

5. Діхтяренко Зоя. Збереження здоров’я в підлітків – успішної особистості засобами бойового хортингу під час дистанційного навчання / Зоя Діхтяренко, Костянтин Федорченко // Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань): матер. ІХ Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф. 10 грудня, 2021 р., Київ / Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. – К. : Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. – С.300-305.

6. Малинський І. Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику психофізіологічного стресу учнівської та студентської молоді, курсантів / І. Малинський, З. Діхтяренко, В. Чаплигін, В. Хоменко, С. Коцюба // Науковий часопис Національного

[5] https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%96%D1%82%D0%B0%D0%BC%D1%96%D0%BD%D0%B8

педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. – Вип. 2 (122) 20. – С. 100-105.

7. Присяжнюк С. Бойовий хортинг як засіб формування здоров'язбережувальної компетентності студентів закладів вищої освіти ІТ-технологій / С. Присяжнюк, Е.. Єрьоменко, З. Діхтяренко, В. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 223-231.

8. Чаплигін Василь. Бойовий хортинг та здоров'я людини у системі інтердисциплінарних досліджень / Василь Чаплигін, Едуард Єрьоменко, Зоя Діхтяренко, Тетяна Короткова // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 139-147.

9. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

10. Dikhtiarenko Zoia, Kozlova Kateryna, Petrova Oksana, Tsviha Artem. The use of mobile games in physical education lessons and the «Combat Horting» sports club to consolidate physical qualities in pupils of grades 5-7 – determination of life position in the conditions of martial law, during distance learning (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 583-597).

11. Dikhtiarenko Zoia, Steshyts Andrii, Kostenko Vitaliy. The influence of vitamins on the preservation and strengthening of health in school and student youth, cadets: Combat Horting athletes (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 533-546).

12. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272-357).

13. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs., bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226-273).

14. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

ВПРОВАДЖЕННЯ В МОДЕЛЬНІЙ НАВЧАЛЬНІЙ ПРОГРАМІ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА. 5-6 КЛАС» ДЛЯ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ДЛЯ ЖИТТЄВО АКТИВНОЇ, УСПІШНОЇ ОСОБИСТОСТІ: експериментальна робота

Федорченко Т. Є.,
доктор педагогічних наук, професор,
головний науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України;
Діхтяренко З. М.,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри «Фізичного виховання, спорту та здоров'я» факультету СГТМ Державного податкового університету; доцент кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» ПВНЗ «УГІ»;
Деревянко В. В.,
завідувач сектору ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» МОН України;
Коломоєць Г. А.,
кандидат педагогічних наук, начальник відділу науково-методичного забезпечення підвищення якості освіти Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти» МОН України;
Ребрина А. А.,
кандидат педагогічних наук, доцент, професор кафедри «Теорії і методики фізичного виховання і спорту» Факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту Хмельницького національного університету

Анотація. *Авторами наукової публікації розроблені: запитання для учнів 5 класів за трьома напрямами (очікувані результати навчання (26 штук), пропонований зміст навчального предмета (22 штуки), види навчальної діяльності учнів (11 штук) щодо самоконтролю знань Модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти. Варіативний модуль «Бойовий хортинг»; анкету для учнів 5-6 класів на тему:* **«***Навчальні програми з бойового хортингу: розуміння основних понять».*

Авторські новації сприяли презентації Модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти. Варіативний модуль: «Бойовий хортинг» (автори: Педан О. С., Коломоєць Г. А., Боляк А. А., Ребрина А. А., Деревянко В. В., Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О. М., Косик В. М. та ін.) рекомендована Міністерством освіти і науки України (наказ МОН України від 17.08.2022 року № 752). Дана програма складається з: пояснювальної записки, мети, ціннісних орієнтирів, завдань, принципів, пріоритетів змісту і структури програми, шляхи реалізації програми та особливості організації освітнього процесу з предмету «Фізична культура» (адаптаційний цикл), переліку головними вимог до сучасного уроку фізичної культури, опису фізкультурно-оздоровчої діяльності, оцінювання освітніх досягнень, переліку модулів, додатків тощо.

Ключові слова: *модельна навчальна програма, бойовий хортинг, фізична культура, учні, успішна особистість, запитання, анкета, блочна система підготовки, виховна робота, теоретична підготовка, фізична підготовка, технічна підготовка, тактична підготовка, психологічна підготовка.*

Актуальність теми. Модельна навчальна програма «Фізична культура» для 5-6 класів – це комплексна програма для адаптаційного циклу навчання, яка забезпечує наступність між початковою і базовою освітою, гнучкий перехід учнів від молодшого шкільного віку до підліткового. Програма визначає мету, завдання та зміст навчального предмета «Фізична культура», орієнтовну послідовність досягнення очікуваних результатів навчання учнів 5-6 класів, види їхньої навчальної діяльності з освітньої галузі «Фізична культура». Вона розроблена на основі Державного стандарту базової середньої освіти. Програма реалізує визначені в стандарті ціннісні орієнтири, ключові компетентності та наскрізні уміння учнів/учениць, й закладає основу для подальшого впроваджування освітньої галузі фізичної культури Державного стандарту базової середньої освіти.

Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Педан О. С., Коломоєць Г. А., Боляк А. А., Ребрина А. А., Деревянко В. В., Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О. М., Косик В. М. та ін.) рекомендована Міністерством освіти і науки України (наказ МОН України від 17.08.2022 року № 752). Дана програма складається з: пояснювальної записки, мети, ціннісних орієнтирів, завдань, принципів, пріоритетів змісту і структури програми, шляхи реалізації програми та особливості організації освітнього процесу з предмету «Фізична культура» (адаптаційний цикл), переліку головними вимог до сучасного уроку фізичної культури, опису фізкультурно-оздоровчої діяльності, оцінювання освітніх досягнень, переліку модулів, додатків тощо.

Одним із шестидесяти варіативних модулів є бойовий хортинг (№ 9) (автор Є. А. Єрьоменко) – національний професійно-прикладний вид спорту України [6].

Аналіз літературних джерел за осанні чотири роки підтверджує актуальність бойового хортингу серед науковців, педагогів, тренерів, спортсменів, вболівальників і т.д. Так, щороку систематично проводяться змагання, за календарем, різного рівня та, відповідно, й наукові дослідження. В Україні за цей час видано понад п’ятсот наукових публікацій, в яких є і результати досліджень. Звернемо увагу, що з 2020 по 2022 роки за межами України в колективних монографіях є параграфи: Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Fedorchenko, Tetiana «Combat horting» as a means of forming a successful personality in terms of ideological and ideological confrontation (on the example of pupils, students, cadets)», 2020; Khatko, Alla, Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Lytvynenko, Andrii «Use

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

in Google Fit Combat Horting to control the physical activity of students, students, cadets, servicemen, security personnel», 2020; Khimich, Vita, Boyko, Iryna, Koval, Alla «Implementation in the disciplines of the variant module «Combat Horting» in higher and general educational institutions in the context of ideological and ideological confrontation», 2020; Kukushkin, Kostiantyn «The state of military-patriotic education of senior classes of pupils by means of Combat horting (approbation of research materials)», 2021; Dikhtiarenko, Zoia, Khimich, Vita, Demchenko, Natalia «Combat horting as a means of comprehensive education of pupils and students, cadets», 2021; Dikhtiarenko, Zoia, Fedorchenko, Tetiana, Hrek, Tetiana «Regulatory and legal support for the development of Combat horting in educational institutions», 2021; Dikhtiarenko, Zoia, Shcerbina, Yuriy, Pustoliakova, Larysa «The impact of information technology and Combat horting on the pupils and students, cadets» 2021; Khatko, Alla, Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Yeromenko, Veronica «The use of cloud technologies in the training of specialists (pupils and students, cadets) in Combat horting», 2021; Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii «Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies», 2022; Boltivets Sergii, Dikhtiarenko Zoia, Zavistovskyi Oleg, Rebryna Anatoliy «Strengthening the mental health of Combat Horting athletes (school and student youth, cadets) in conditions of armed and informational aggression (experimental work)», 2022; Dikhtiarenko Zoia, Steshyts Andrii, Kostenko Vitaliy «The influence of vitamins on the preservation and strengthening of health in school and student youth, cadets: Combat Horting athletes (experimental work)», 2022; Dikhtiarenko Zoia, Khimich Vita, Demchenko Natalia, Yeromenko Veronica «Use of folk choreographic arts in Combat Horting by pupils, students and cadets (experimental work)», 2022; Dovhan, Nadiya «Scientific and methodological aspects of sports training of Combat Horting athletes: pupils and student youth, cadets», 2022; Dovgan Nadiia, Otravenko Olena, Dehtyaryov Anatoliy «Structural study of the levels of health, physical and tactical fitness, functional and psycho-emotional states in Combat Horting athletes», 2022; Kukushkin Kostiantyn, Yeromenko Eduard, Dikhtiarenko Zoia, Grechana Larisa «The prospectives of Combat Horting in the military patriotic education of a successful personality: pupils, students and cadets (experimental work)», 2022; Fedorchenko Tetiana, Dikhtiarenko Zoia, Berezhna Tamila, Kolomoiets Halyna «Educational programs for Combat Horting – implementation during training classes strength fitness for a successful personality: athletes (pupils, students and cadets) of Combat Horting (experimental work)», 2022 і т.д. [1-19].

Зв'язок роботи з науковими темами. Таким чином, аналіз досліджень і публікацій за осанні чотири роки дають можливість констатувати, що це є актуальна тема, яка направлена на впровадження результатів науково-дослідної роботи в заклади середньої та вищої освіти [1-19]. А, отже, НД виконується згідно науково-дослідних робіт: 1) з 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (ДР № 0118U001989); з 2021-2026 роки «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі

занять фізичною культурою і спортом» (ДР № 0121U113261); 2) з 2020-2022 роки за загальною темою: «Військово-патріотичне виховання учнів в умовах ідейно-світоглядної конфронтації» (ДР № 0120U100443); 3) з 2021-2026 роки за темою «Принципи здорового способу життя в системі фізичного виховання» (державний реєстраційний номер 0121U113032).

Мета публікації – презентація Модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти. Варіативний модуль: «Бойовий хортинг»; розробити: запитання для учнів 5 класів за трьома напрямами (очікувані результати навчання, пропонований зміст навчального предмета, види навчальної діяльності учнів) щодо самоконтролю знань. Варіативний модуль «Бойовий хортинг»; анкету для учнів 5-6 класів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України. Це високе і відповідальне призначення. Його створенням на початку XXI століття можна вважати час впровадження у 2008 році в Україні та за кордоном засновником всього українського хортингу Е. Єрьоменком нової для спортивного співтовариства, придуманої ним назви «Хортинг», правил змагань та системи підготовки спортсменів, які до цього часу в світі не застосовувалися. Зараз бойовий хортинг працює в допомогу підвищення функціональної підготовки співробітників правоохоронних органів, а також курсантів і студентів спеціалізованих відомчих закладів вищої освіти.

Починають професійно тренуватися в гуртках «Бойовий хортинг» учні початкових класів, а підлітки вже виступають активно на змаганнях різного рівня [1-4; 6-13; 16-19].

Таким чином, важко переоцінити значення бойового хортингу на етапі формування особистості.

Отже, в Модельній навчальній програмі «Фізична культура. 5-6 клас» для закладів загальної середньої освіти» варіативний модуль «Бойовий хортинг» передбачає: очікувані результати навчання, пропонований зміст навчального предмета, види навчальної діяльності учнів. Всі ці напрями впливають на виховання та навчання успішної особистості.

Пропонуємо запитання для учнів 5 класів за трьома напрямами (очікувані результати навчання, пропонований зміст навчального предмета, види навчальної діяльності учнів) щодо самоконтролю знань. Варіативний модуль «Бойовий хортинг».

І. *Очікувані результати навчання.*

1. Чи зможете Ви охарактеризувати історію виникнення та розвитку українського національного виду спорту бойовий хортинг?

2. Чи зможете Ви охарактеризувати оздоровчі принципи бойового хортингу?

3. Чи зможете Ви охарактеризувати місце та роль у системі фізичного виховання, що займає бойовий хортинг?

4. Чи зможете Ви охарактеризувати особливості оздоровчого напряму та користь від занять бойовим хортингом?

5. Чи зможете Ви охарактеризувати вплив бойового хортингу на фізичний розвиток і фізичну підготовку учнів, які займаються в гуртках «Бойовий хортинг»?

6. Чи зможете Ви охарактеризувати шкідливість куріння для здоров'я школяра?

7. Назвіть, будь ласка, види фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня школяра, що у Вас проводяться?

8. Перерахуйте, будь ласка, види сучасного інвентарю.

9. Опишіть, будь ласка, спортивну форму бойового хортингу – хортову.

10. Охарактеризуйте, будь ласка, гігієнічні вимоги до хортовки.

11. Скажіть, чи дотримуєтеся Ви правил безпечної поведінки під час занять бойовим хортингом?

12. Чи вмієте Ви виконувати стройові вправи та прийоми під час занять бойовим хортингом / у дома?

13. Чи вмієте Ви виконувати загальнорозвивальні вправи: з гантелями, еспандерами; обважнювачами; у парах під час занять бойовим хортингом / у дома?

14. Чи вмієте Ви виконувати підстрибування вгору з упору присівши; стрибки: з місця у довжину, у присіді, пересуваючись у різні боки, вбік, вперед, назад, через гімнастичну лаву; на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом двома ногами, багатоскоки під час занять бойовим хортингом / у дома?

15. Чи вмієте Ви виконувати перекид уперед та назад; стійка на лопатках; міст під час занять бойовим хортингом / у дома?

16. Що Ви виконуєте під час занять бойовим хортингом, а що в дома: вправи для розвитку фізичних якостей: старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 60 м, прискорення 10-30 м; згинання та розгинання рук в упорі лежачи: хлопці – від підлоги, дівчата – від гімнастичної лави; «човниковий біг» 4х9 м., стрибки через скакалку (вперед і назад); рівномірний біг до 1000 м:хлопці – 1000 м, дівчата – 500 м; ходьбу із закритими очима з махом ніг, пробіжка, 2-3 стрибки на одній нозі, поворот на носках у напівприсіді, присід, упор стоячи на коліні з закритими очима?

17. Що Ви виконуєте під час занять бойовим хортингом, а що в дома: види оздоровчих елементів і вправ бойового хортингу руками та ногами; пересування в однобічній і фронтальній стійках із виконанням імітаційних рухів руками та ногами по повітрю.

18. Чи вмієте Ви виконувати спеціальні акробатичні вправи:

- хлопці – стійку на голові та руках із допомогою; перекид зі стійки назад і стає у стійку спортсмена; перекид зі стійки вперед і стає у стійку спортсмена; довгий перекид уперед і стає у стійку спортсмена; комбінації елементів вправ;

- дівчата – комбінації елементів вправ (два перекиди вперед, міст, два перекиди назад). Що з спеціальних акробатичних вправ виконуєте Ви під час занять бойовим хортингом, а що в дома?

19. Чи вмієте Ви виконувати самостраховку під час падіння на хорт (м'який килим чи гімнастичні мати): на спину, на бік, на сідниці?

20. Чи застосовує Ви страховку під час виконання вправ?

21. Чи бере Ви участь у рухливих іграх загальнорозвивального характеру: «Малюкбол», «Ривок за м'ячем», «Мисливці й качки»; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом: «Чехарда», «Двобій півнів» з елементами бойового хортингу; естафети з елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей; зі стрибками через скакалку?

22. Чи володієте Ви основними стійками та пересуваннями двобою бойового хортингу?

23. Чи володієте Ви основними видами оздоровчих елементів і вправ бойового хортингу руками та ногами?

24. Чи зможете Ви продемонструвати навчальні форми бойового хортингу на 8 (вісім) рахунків і самостійно: першу захисну?

25. Чи зможете Ви продемонструвати групове виконання форми: вивченої форми у стройовій коробці?

26. Чи зможете Ви продемонструвати взаємодію учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу?

II. *Пропонований зміст навчального предмета.*

1. Чи зможете Ви розповісти історію виникнення та розвитку українського національного виду спорту бойовий хортинг?

2. Чи зможете Ви розповісти правила безпечної поведінки під час виконання оздоровчих фізичних вправ?

3. Чи зможете Ви перерахувати оздоровчі принципи бойового хортингу?

4. Чи зможете Ви розповісти, яке місце та роль у системі фізичного виховання займає бойовий хортинг?

5. Чи зможете Ви перерахувати особливості щодо оздоровчого напряму та користі від занять бойовим хортингом?

6. Чи зможете Ви розповісти, як бойовий хортинг впливає на фізичний розвиток і фізичну підготовку учнів, які займаються в гуртках «Бойовий хортинг»?

7. Чи зможете Ви розповісти про шкідливість куріння для здоров'я школяра?

8. Назвіть, будь ласка, види фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня школяра, що у Вас проводяться.

9. Перерахуйте, будь ласка, види сучасного інвентарю.

10. Опишіть, будь ласка, спортивну форму бойового хортингу – хортову.

11. Чи зможете Ви охарактеризувати гігієнічні вимоги до хортовки?

12. Чи зможете Ви перерахувати правила безпечної поведінки під час занять бойовим хортингом?

13. Чи вмієте Ви виконувати, бо вивчили: стройові й організовувальні вправи та прийоми; вправи з предметами; перешикування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи?

14. Чи вмієте Ви виконувати, бо знаєте як: біг 30 м; 60 м; прискорення 10-30 м; згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави; «човниковий» біг; стрибки через скакалку; рівномірний біг від 500 до 1000 м (без урахування часу); вправи у стані рівноваги на підлозі: зв'язка рухових елементів, ходьба із закритими очима з махом ніг, пробіжка, 2-3 стрибки на одній нозі, поворот на носках у напівприсіді, присід, упор стоячи на коліні з закритими очима?

15. Чи навчили Вас і Ви зможете грати в рухливі ігри: загальнорозвивального характеру: «Малюкбол», «Ривок за м'ячем», «Мисливці й качки»; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Двобій півнів» з елементами бойового хортингу; естафети з елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей), зі стрибками через скакалку?

16. Чи вмієте Ви виконувати: стійку спортсмена, її різновиди: стійки, способи пересувань, види пересувань, зупинки, повороти на місці, ведення обзору при пересуваннях, подвійний крок, перенесення ваги тіла з ноги на ногу?

17. Чи вмієте Ви виконувати: елементарні технічні рухи: види оздоровчих елементів і вправ бойового хортингу руками та ногами; пересування в однобічній і фронтальній стійках із виконанням імітаційних рухів руками та ногами по повітрю?

18. Чи вмієте Ви виконувати, розповівши спочатку: самостраховки при падінні на хорт (м'який килим чи гімнастичні мати): на спину, на бік, на сідниці?

19. Чи зможете Ви розповісти як виконувати спеціальні акробатичні вправи під час занять бойовим хортингом і в дома:

- хлопці – стійка на голові та руках із допомогою; перекиди зі стійки спортсмена та повернення у стійку після виконання перекиду (вперед, назад, боком); довгий перекид уперед; комбінації елементів вправ;

- дівчата – комбінації елементів вправ?

20. Чи вивчили Ви і зможете продемонструвати форми (оздоровчих базових комплексів): Форма «Перша захисна» /1- з/ – «First Defensive Form» /1-d/, під рахунок і самостійно?

21. Чи вивчили Ви і зможете з групою виконати вивчену форму в стройовій коробці?

22. Чи вивчили Ви і зможете з групою виконати взаємодію учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу?

ІІІ. *Види навчальної діяльності учнів*.

1. Чи зможете Ви показати виконання окремих рухів, рухових завдань і вправ бойового хортингу на різних етапах свого навчання, що сприяють формуванню вмінь і навичок.

2. Чи зможете Ви самостійно знайти і підібрати інформацію (історичні факти, цікаві приклади, про вплив бойового хортингу на організм людини, результати змагань, музичний супровід, опис техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках фізичної культури з елементами бойового хортингу / у гуртку «Бойовий хортинг» і т.д.?

3. Чи брали Ви участь в обговореннях і дискусіях (орієнтовні теми): «Командна взаємодія – шлях до успіху!», «Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху» і т.д.?

4. Чи брали Ви участь у квестах на знання термінології бойового хортингу (орієнтовна тема): «Вгадай, назви, виконай» і т.д.?

5. Чи брали Ви участь у проектній діяльності з розподілом на групи і команди?

6. Чи зможете Ви самостійно склади комбінацією прийомів?

7. Чи зможете Ви самостійно підібрати прийом партеру після проведення прийому в стійці?

8. Чи брали Ви участь в інтегрованих завданнях щодо поєднання рухів і вправ бойового хортингу; щодо специфічної рухової діяльності з окремими аспектами вивчення інших предметів?

9. Чи зможете Ви самостійно виконати в інтегрованих завданнях: поєднати рухи і вправи бойового хортингу; поєднати специфічну рухову діяльність з окремими аспектами вивчення інших предметів?

10. Чи брали Ви участь у конкурсах під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях і фестивалях, флешмобів, а також участь у міських і всеукраїнських спортивних змаганнях і фізкультурно-оздоровчих заходах з бойового хортингу?[7].

11. Чи зможете Ви відповісти, що / хто впливає на учня /учениці, щоб він /вона став /стала успішною особистістю?

На основі Модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти. Варіативний модуль: «Бойовий хортинг», З. Діхтяренко запропонувала анкету для учнів 5-6 класів на тему: «Навчальні програми з бойового хортингу: розуміння основних понять» (загальна тема: «Навчальні програми з бойового хортингу»).

Анкета для учнів 5-6 класів на тему:
«Навчальні програми з бойового хортингу: розуміння основних понять»
(методи: перехресного опитування, анкетування, «незакінчене речення»)
Шановні друзі!

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

Допоможіть нам зрозуміти Ваше тлумачення понять, що пов'язані з навчальними програми з бойового ***хортингу.***

Усі відповіді на запитання анкети є анонімними та аналізуватимуться результати анкет у відсотках.

Будь ласка, ознайомтеся уважно з анкетою та допишіть речення, як Ви думаєте. Якщо на певне запитання відповіді не знаєте, поставте позначку «----».

Учень _□_, учениця _□_.

Повних років _____ рік народження _____.

Стать: чоловіча _□_, жіноча _□_.

1. Бойовий хортинг це … _____
2. Хорт це … _____
3. Фізична культура це … _____
4. Єдиноборство це … _____
5. Спорт це … _____
6. Змагання це … _____
7. Хортиця це … _____
8. Учень це … _____
9. Учитель це … _____
10. Тренер це … _____
11. Заклад загальної середньої освіти це … _____
12. Тренування це … _____
13. Перерахуйте, ***будь ласка,*** вправи для розвитку сили _____
14. Силовий фітнес це … _____
15. Чи читаєте Ви самостійно Навчальні програми з бойового хортингу, Програми з бойового хортингу? _____
16. Чи розповідає / показує Вам Ваш тренер, тренер-викладач про Навчальні програми з бойового хортингу, Програми з бойового хортингу? ____
17. Що передбачено в змісті програми: «Навчальна програма оздоровчих занять з бойового хортингу для дітей молодшого шкільного віку» (автор: Е. Єрьоменко)? _____
18. Що передбачено в змісті програми: «Навчальна програма гурткової роботи з бойового хортингу для молодших школярів» (автор: Е. Єрьоменко)? _____
19. Що передбачено в змісті програми: «Програма позакласних занять з бойового хортингу для дітей молодшого шкільного віку» (автор: Е. Єрьоменко)? _____
20. Що передбачено в змісті програми: «Програма фізкультурно-оздоровчих занять з бойового хортингу для дітей та юнаків» (автор: Е. Єрьоменко)? _____
21. Що передбачено в змісті програми: «Програма з бойового хортингу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл та шкіл вищої спортивної майстерності» (автор: Е. Єрьоменко)? _____

22. Перерахуйте, будь ласка, види підготовки, що входять у блочну систему підготовки спортсменів бойового хортингу для навчально-тренувальних занять _____

Щиро дякуємо за участь у дослідженні. Бажаємо успіхів!

Висновки.

1. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Педан О. С., Коломоєць Г. А., Боляк А. А., Ребрина А. А., Деревянко В. В., Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О. М., Косик В. М. та ін.) рекомендована Міністерством освіти і науки України (наказ МОН України від 17.08.2022 року № 752). Дана програма складається з: пояснювальної записки, мети, ціннісних орієнтирів, завдань, принципів, пріоритетів змісту і структури програми, шляхи реалізації програми та особливості організації освітнього процесу з предмету «Фізична культура» (адаптаційний цикл), переліку головними вимог до сучасного уроку фізичної культури, опису фізкультурно-оздоровчої діяльності, оцінювання освітніх досягнень, переліку модулів, додатків тощо.

Одним із шестидесяти варіативних модулів є бойовий хортинг (№ 9) (автор Є. А. Єрьоменко) – національний професійно-прикладний вид спорту України [8].

Дана система сприяє проведенню і он-лайн, і оф-лайн уроків фізичної культури для 5-6 класів.

У навчальних програм з бойового хортингу, автором Е. Єрьоменко, застосовано блочну систему тренувань (теоретична, фізична, технічна, тактична, психологічна) та виховна робота) спортсменів бойового хортингу під час навчально-тренувальних занять [4; 6; 7; 18; 19].

Навчально-тематичний план усіх програм передбачає 172 год. тренувань на рік (4 год. на тиждень) для спортсменів бойового хортингу першого та другого року навчання. Для навчально-тренувальних груп – спортсмени бойового хортингу третього та четвертого року навчанням передбачено 258 год. на рік (6 год. на тиждень).

2. Визначена мета публікації була досягнута через розроблені: запитання для учнів 5 класів за трьома напрямами (очікувані результати навчання (26 штук), пропонований зміст навчального предмета (22 штуки), види навчальної діяльності учнів (11 штук) щодо самоконтролю знань. Варіативний модуль «Бойовий хортинг»; *анкету для* учнів 5-6 класів на тему: «Навчальні програми з бойового хортингу: розуміння оосновних понять» – це сприяло презентації Модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти. Модуль: «Бойовий хортинг».

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

Наступна назва та мета публікації будуть направлені на розроблення тестів, що можна проводити і під час дистанційного навчання, в умовах воєнного стану на уроках фізичної культури та спортивному гуртку «Бойовий хортинг» – це відобразить ***перспективи подальших досліджень*** і підтвердить актуальність й своєчасність обраної теми.

Література

1. Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14-15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – 1635 с.

2. Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (14-15 липня 2020 року) / уклад.: Е. А. Єрьоменко. Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 430 с.

3. Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. 4-5 січня 2021 р. / Ірпінь : Університет ДФС України, 2021. Ч. 1. – 1419 с.

4. Діхтяренко Зоя. Адаптація учнівської та студентської молоді, курсантів спортивних гуртків «Бойовий хортинг» до блочної системи тренувань – визначення життєвої позиції в умовах воєнного стану (експериментальна робота) / Зоя Діхтяренко, Галина Коломоєць, Анатолій Ребрина, Катерина Діхтяренко // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення: матеріали ІІ Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф (25-26 серпня 2022 року в режимі онлайн) / упорядн.: Баженков Є. В., Цьось А. В., Коломоєць Г. А., Дикий О. Ю., Ребрина А. А., Боляк А. А., Кліванська Ю. А., Буянова Г. В., 2022. – С. 147-161.

5. Діхтяренко З. М. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК № 24 (на засадах хортингу) : метод. посіб. / З. М. Діхтяренко, І. С. Данилюк, Н. І. Скляр; за заг. ред. З. М. Діхтяренко. – К. : Паливода А. В., 2015. – 324 с.

6. Єрьоменко Е. А. Збірник навчальних програм з бойового хортингу : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 861 с.

7. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для учнів 1-11 класів закладів загальної середньої освіти: навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2020. – 280 с.

8. Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Pustoliakova, Larysa. Combat horting: prevention of injuries and harm to life and health of pupils, students, cadets during training (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, (pp. 240-246).

9. Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Fedorchenko, Tetiana. «Combat horting» as a means of forming a successful personality in terms of ideological and ideological confrontation (on the example of pupils, students, cadets) (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020, (pp. 232-239).

10. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

11. Dikhtiarenko, Zoia, Shcerbina, Yuriy, Pustoliakova, Larysa, Gontar, Julia. The potential of pedagogical technologies during distance learning in the study of theoretical material by adolescents and students (cadets) with the possibility of forming an active life position by means of Combat Horting

(2021). Improving living standards in a globalized world: opportunities and challenges. Monograph. The Academy of Management and Administration in Opole, 2021, (pp. 690-704).

12. Dikhtiarenko, Zoia, Shcerbina, Yuriy, Pustoliakova, Larysa. The impact of information technology and Combat horting on the pupils and students, cadets (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 347-357).

13. Dikhtiarenko, Zoia, Fedorchenko, Tetiana, Hrek, Tetiana. Regulatory and legal support for the development of Combat horting in educational institutions (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 338-346).

14. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4.Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272-357).

15. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups.Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs.,bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226-273).

16. Khatko, Alla, Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Yeromenko, Veronica. The use of cloud technologies in the training of specialists (pupils and students, cadets) in Combat horting (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 314-326).

17. Khatko, Alla, Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Lytvynenko, Andrii. Use in Google Fit Combat Horting to control the physical activity of students, students, cadets, servicemen, security personnel (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020, (pp. 247-252).

18. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

19. Fedorchenko Tetiana, Dikhtiarenko Zoia, Berezhna Tamila, Kolomoiets Halyna. Educational programs for Combat Horting – implementation during training classes strength fitness for a successful personality: athletes (pupils, students and cadets) of Combat Horting (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 498-512).

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЗАСОБІВ НАРОДНОГО ХОРЕОГРАФІЧНОГО МИСТЕЦТВА НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗІ СПОРТСМЕНАМИ ЄДИНОБОРСТВА «БОЙОВИЙ ХОРТИНГ»

Хіміч В. Л.,
доктор філософії, доцент кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» Хмельницького національного університету;
Демченко Н. В.,
старший викладач «Теорії та методики фізичного виховання» Хмельницького національного університету

Анотація: *У статті зроблено аналіз науково-методичної літератури та теоретичне обґрунтування понять засобів народного хореографічного мистецтва з метою визначення їх сутності у контексті використання на уроках фізичної культури зі спортсменами єдиноборства «Бойовий хортинг». Теоретично виділені основні засоби народного хореографічного мистецтва, такі як: лексика народного танцю; хореографічні композиції; рухи народних танців; музика. Дискусійним залишається питання що до використання народного хореографічного мистецтва на заняттях фізичного виховання і уроках фізичної культури.*

Ключові слова: *спортсмени, бойовий хортинг, народне хореографічне мистецтво, учителі фізичної культури, засоби, освітній процес, уроки фізичної культури.*

Вступ (актуальність теми дослідження). Однією з актуальних проблем сьогодні варто назвати гармонійний розвиток особистості, зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя, що забезпечує фізичне виховання учнівської молоді, спортсменів. Виховання учнівської молоді необхідно здійснювати з використанням засобів народної культури, народних танців, народних звичаїв, формування поваги до власного народу, духовних цінностей, сприяння розвитку відчуття національної самодостатності і повагою до власного народу – ці всі напрями передбачено в програмах бойового хортингу.

Мета роботи полягає в тому, щоб теоретично обґрунтувати засоби народного хореографічного мистецтва, що використовуються на уроках фізичної культури зі спортсменами бойового хортингу.

Аналіз наукових джерел. Танець – це яскрава творчість народу, яка відображає емоційний художній багатовіковий побут. Народний танець завжди має зміст, яскраву відображену тему та ідею, Танець має драматургічну основу та сюжет, в якому є художні образи як конкретні, так і складні, які будуються різноманітними пластичними рухами та малюнками. Танець засобами народної хореографії виражає та розкриває духовне життя народу, його побут, естетичний смак та ідею зазначає науковець М. Чернишова [7]. Ми маємо багаторічні традиції нашого народу та спираємося на фундаторів національної хореографії

В. Авраменка, К. Василенка, В. Верховинця, П. Вірського, А. Гуменюка які зробили вагомий внесок у вивченні цієї проблеми. Науковцями досліджується проблема використання засобів української народної фізичної культури в здоров'язбереженні молоді (Н. Деделюк, О. Кириченко, А. Конох, С. Мудрик, Є. Приступа, О. Слімаковський, А. Цьось та ін.), національних засобів фізичного виховання (О. Притула, О. Алєксєєв) у професійній діяльності.

Проте вивчення наукової літератури із досліджуваної проблеми, а також практика підготовки майбутніх учителів фізичної культури показало, щодо проблеми професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури стосовно використання засобів народного хореографічного мистецтва розкрито недостатньо. Тому існує необхідність комплексного дослідження, цього питання підготовки майбутніх учителів фізичної культури до використання засобів народного хореографічного мистецтва на заняттях з фізичної культури. Автори вивчають окремі аспекти шкільного виховання засобами хореографії; ритмічної гімнастики (Є. Бірюк, Т. Лисицька та ін.), зміст і методику проведення занять з ритміки і хореографії з учнями різних вікових груп (Л. Бондаренко, Н. Ветлугіна, А. Таканова та ін.), патріотичне виховання молодших школярів засобами народного танцю в позашкільних навчальних закладах (Н. Чашечнікова) [8].

Виклад основного матеріалу дослідження. Матеріали огляду науково-методичної літератури дають змогу узагальнити поняття засоби народного хореографічного мистецтва, спеціальні, цілеспрямовані рухові дії які ведуть до реалізації та мети завдань народної хореографії, властивій певній нації і відображають характер і особливості певної нації і національності, та дають можливість досягти зміцнення здоров'я та збереження національної культури, традицій українського народу. На нашу думку ми виділили основні засоби народного хореографічного мистецтва, такі як: лексика народного танцю; хореографічні композиції; рухи народних танців; музика, розглянемо їх більш детально.

Поняття «лексика» в Українському педагогічному словнику визначається як «словниковий склад мови або діалекту (від грец. Λεξιλόγιο – належний до слова). Термін лексика вживається також для назви сукупності слів певного автора чи твору. Лексика будь-якої мови постійно поповнюється шляхом словотворення на основі власного матеріалу й іншомовними запозиченнями, зокрема інтернаціоналізмами» [4, с. 191].

У Академічному тлумачному словнику української мови термін «лексика» тлумачиться як «сукупність слів певної мови, її окремих сфер чи діалектів. Лексика – це той головний і необхідний матеріал, яким ми користуємося в своїй писаній і усній мові» [6].

Народний танець – це дієвий засіб естетичного виховання, розмаїття танцювальної та музичної творчості, тобто найяскравіший прояв народної творчості. Він є невід'ємною складовою української культури органічно поєднуючи слова, рухи тіла із музичними творами. Невичерпна скарбниця

народного танцю знаходить вияв у самобутній лексиці кожного регіону України і оригінальній манері їх виконання. У нашого народу є дуже багато різноманітних народних танців. Закономірно виникає питання, що вплинуло на формування танців окремих регіонів.

Ми погоджуємося з науковцем Т. Повалій, що «лексика українського народного танцю лаконічна, напружена і у кожній структурній частині вагома. Вона має яскраво виражений колорит. Кожна регіональна хореографічна культура має певний комплекс рухів і своєрідну специфічну манеру виконання» [5, с. 6]

Народна хореографія – це комплекс вправ, що пов'язаний з танцювальним мистецтвом певного народу. Перший хто узагальнив та описав рухи українського народного танцю був український композитор, диригент і хореограф, перший теоретик українського народного танцю В. Верховинець [1, с.7].

Український танцівник і хореограф, народний артист П. Вірський так характеризував «українські народні танці, запальні і ліричні, нестримні і повільні, полонили весь світ. У них яскраво виявляється характер, висока і самобутня культура нашого народу. Та розвиток сучасного українського народного хореографічного мистецтва немислимий без знання його історії. Процес становлення і розвиток народної хореографії відображають танці, створені народом у той чи інший історичний період. Ці танці дійшли до нас завдяки зусиллям фольклористів і є матеріалом для досліджень науковців» [2].

«Танцювальний рух – це один з основних виразових засобів хореографічного мистецтва і засіб естетико-фізичного тренування людського тіла. Поняття «танцювальний рух» можна визначити як цілісність гармонійного і музично узгоджених, послідовно поєднаних елементів – позицій, положень і рухів ніг, рук, голови, тулуба, а також міміку. В єдності вони виражають образ, дію, емоції почуття» стверджує науковець А. Шевчук [10, с 77]. Танцювальні рухи підпорядковані законам музики, відповідно до музики ми підбираємо танцювальні рухи. Танцювальний рух має певний темп, ритм і вимірюється таким самими тривалостями, що й музика. Композиція – найважливіший організуючий компонент художньої форми, що надає творові єдності та цілісності.

Науковець О. Голдрич зазначає – «танець відображає дійсність, що нас оточує, розкриває навколишнє життя в усіх його проявах. Специфіка танцю, як виду мистецтва, полягає в тому, що виразником засобів танцю є пластичний рух тіла людини, пози, жести і т.ін. Музика – її зміст, музична драматургія – основа (душа) танцю. Музикою для танців можуть служити не тільки мелодії, що їх виконують на музичних інструментах, але й пісні. Наприклад: коломийки, частівки, гагілки і т.п.» [3].

На думку С. Шалапи «музичний супровід – це канва, за якою постановник «вишиває» художні образи свого задуму, джерело емоцій для танцівника, основа процесу творення мистецтва хореографії» [9, с. 293]. Вагоме значення мають засоби музичної виразності: темп (швидкість виконання музичного твору), динаміка (сила та інтенсивність звучання музики), регістрове забарвлення

(відповідність музичного звучання утвореному образу дії). Всі засоби музичної виразності взаємопов'язані та виконують такі функції музичного супроводу, як: естетична (відчуття краси та культури руху), навчальна (оволодіння музичною грамотою:поняття ритму, структура метра й такту, форми та жанру), розвивальна (розвиває манеру виконання танцювального руху). Музичний супровід забезпечує навчальний процес (навчальні танцювальні комбінації), розкриває постановочні образи у постановочній роботі.

Ми погоджуємося з науковцем Т. Повалій який зазначає, що «український танець займає значне місце серед культурних надбань нашого народу. Широка популярність українського танцю в нашій країні та за кордоном пояснюється невичерпним багатством теі сюжетів, щирістю, життєрадісним запалом, гумором. У танцювальних образах розкривається національний характер народу, відображаються явища, взяті безпосередньо з його побуту та праці, рідна природа тощо. Наявність яскравих побутових рис і особливостей, поєднання з віртуозною технікою, надає українському танцю своєрідного колориту» [5, с. 20]

Висновки. Отже, проведене дослідження дало змогу теоретично обґрунтувати поняття засобів народного хореографічного мистецтва, зокрема: лексики народного танцю, хореографічних композицій, рухів народних танців, музики, що дає можливість спортсменами бойового хортингу на уроках фізичної культури краще пізнати історію, культуру, традиції нашого народу, його самобутності та використовувати їх у повсякденному житті. Ми вбачаємо подальшим завданням досліджувати проблему використання народного хореографічного мистецтва на заняттях фізичного виховання з майбутніми учителями фізичної культури та тренерами бойового хортингу в закладах загальної середньої освіти, спортивних клубах і дитячо-юнацьких спортивних шкіл [1-16].

Література

1. Верховинець, В.М. (2008). Теорія українського народного танцю. 5-те вид., доп. Київ: Муз., Україна, 150.

2. Вірський, П.П., Гуменюк, А.І. (1969). Українські народні танці. Наукова думка, Київ, 632.

3. Голдрич, О. (2003). Хореографія: Посібник з основ хореографічного мистецтва та композиції танцю. Львів: Край, 160.

4. Гончаренко, С. У. (1991). Український педагогічний словник; Либідь, Київ: 373.

5. Повалій, Т.Л. (2015). Теорія та методика викладання українського народного танцю навчальний посібник. Суми: СПДФО Повалій К.В., 250.

6. Словник української мови, академічний тлумачний словник (1970 – 1980). Взято з: http://sum.in.ua/s/leksyka

7. Теорія і методика народно-сценічного танцю: Конспект лекцій з навчальної дисципліни / А.М. Чернишова. – Житомир, 2018. – 124 с.

8. Хіміч В.Л. (2021) Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до використання засобів народного хореографічного мистецтва у професійній діяльності (Дис.доктора філософії) Хмельницький національний університет, Хмельницький, Україна.

9. Шалапа, С. В. (2015). Теорія і методика викладання спортивного танцю: підручник. К.:НАКККіМ, 396.

10. Шевчук, А.С. (2016). Дитяча хореографія: навч.-метод. посібник. 3-те вид., зі змінами та доповненями, Тернопіль: Мандрівець, 288.

11. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

12. Dikhtiarenko Zoia, Khimich Vita, Demchenko Natalia, Yeromenko Veronica. Use of folk choreographic arts in Combat Horting by pupils, students and cadets (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 547-555).

13. Dikhtiarenko, Zoia, Khimich, Vita, Demchenko, Natalia. Combat horting as a means of comprehensive education of pupils and students, cadets (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 327-337).

14. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4.Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

15. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups.Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs.,bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226–273).

16. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

ПРОЕКТ ЩОДО ПРАКТИЧНИХ РЕКОМЕНДАЦІЙ ВПРОВАДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У БАЗОВУ СЕРЕДНЮ ОСВІТУ В КОНТЕКСТІ ІДЕЙ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

Хлус Н. О.,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка

Анотація: *в статті розроблені практичні рекомендації вчителям фізичної культури та рекомендації, побажання педагогічним університетам, інститутам*

післядипломної педагогічної освіти щодо впровадження фізичної культури у базову середню освіту в контексті ідей Нової української школи.

Ключові слова: *проект, практичні рекомендації, фізична культура, базова середня освіта, Нова українська школа, вчитель фізичної культури, державний стандарт для повної середньої освіти.*

Актуальність теми дослідження. Концепція Нової української школи формується відповідно до змін у суспільстві, його сучасних запитів та пріоритетів на майбутнє. Слід усвідомити, що Нова українська школа – це зміни невідворотні, які змінюють не тільки структуру й зміст фізичного виховання у ЗЗСО, але й концептуальні підходи щодо його пріоритетної основи, його організації та реалізації, а також до професійних якостей самого вчителя фізичної культури. Наразі початкові класи займаються за програмами НУШ з фізичної культури, та вже другий навчальний рік поспіль НУШ стартує у базовій середній освіті.

Аналізуючи Новий Державний стандарт для повної середньої освіти (2021 р.), основна мета освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура» − розвиток здоров'язбережувальної компетентності шляхом набуття учнями навичок збереження, зміцнення, використання здоров'я та дбайливого ставлення до нього, розвитку фізичної культури особистості та готовності до дій в умовах надзвичайних ситуацій та захисту України. Вчитель фізичної культури, який викладає в базовій середній освіті НУШ, повинен не тільки сам володіти ключовими та предметними здоров'язбережувальними компетентностями, а навчити дітей використовувати їх в повсякденному житті [1; 2].

Мета дослідження: розробити практичні рекомендації для вчителів фізичної культури щодо впровадження фізичної культури у базову середню освіту в контексті ідей нової української школи.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вчителю фізичної культури, який викладає в 5-6−х класах, слід врахувати побажання та рекомендації:

1. Вчителю разом з адміністрацією закладу загальної середньої освіти адаптувати модель фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи «Від «Джуніор З» до здорового способу життя» до свого закладу (обов'язкова співпраця педагогів, учнів та батьків), враховуючи те, що заклад загальної середньої освіти − це простір здоров'я, де діти не втрачають здоров'я, сидячи за партами і ведучи малорухливий спосіб життя, а навпаки – зміцнюють імунітет, гармонійно розвиваються, демонструють високий рівень рухової активності, фізично готуються до захисту своєї країни (проект «Модель здорової школи»).

2. Розробити схему сучасного уроку, враховуючи безпрецедентно широкий вибір видів рухової діяльності (понад 30 варіативних модулів), якими можна зайняти учнів на уроках фізичної культури. Позитивним є те, що відтепер модулі видів спорту обиратимуть учні спільно з учителями. Одночасно можна обирати 3-4 модулі. Це означає, що в одному спортивному залі може одночасно викладатися кілька видів спорту на кожному уроці. Із новими видами рухової діяльності (чирлідинг, петанк, флорбол, бадмінтон, фризі, корфбол, регбі і т.д.) вчитель

фізичної культури поступово повинен ознайомитися та опанувати рухи і правила виконання вправ, правил ведення гри з метою введення їх у освітній процес.

3. Розробити календарно-тематичне та поурочне планування для проведення сучасного уроку фізичної культури, враховуючи наявність матеріально-технічного забезпечення закладу середньої освіти та індивідуальні професійні можливості вчителя фізичної культури (планування повинно бути власною розробкою вчителя, будь-які стандарти не припустимі). При розробці планування обов'язкове діє принцип наступності: врахування рівня фізичної підготовленості та можливостей дітей між початковою і базовою освітою (врахування показників фізичних якостей, віднесення дітей до груп здоров'я, їх власні бажання).

4. Обов'язково проведення анкетування (опитування) учнів щодо власних побажань та інтересів (враховується при виборі модулів на уроці та планування кількості годин на окремий модуль).

5. Оцінювання учнів у базовій середній освіті – використання практик формувального оцінювання з одночасним використанням результатів поточного і підсумкового оцінювання – тобто надання й отримання зворотного зв'язку, щодо успіху та рівня складності завдань, визначення подальших освітніх цілей і коригування навчання з орієнтацією на виявлені потреби учнів, формування загальної культури оцінювання та впровадження внутрішнього моніторингу якості освітніх послуг на рівні закладу середньої освіти.

6. Вчитель фізичної культури повинен забезпечити ефективний зворотній зв'язок з учнями; активну участь учнів у процесі власного навчання щодо фізичної культури; корегування процесу навчання з урахуванням результату оцінювання; визнання вагомого впливу оцінювання на мотивацію та самоутвердження учнів, які, своєю чергою, впливають на навчання; ознайомлення учнів із критеріями оцінювання; уміння учнів оцінювати свої знання самостійно; забезпечення можливості й уміння учнів аналізувати власну діяльність (рефлексія); корегування спільно з учнями підходів до навчання з урахуванням результатів оцінювання.

7. Обов'язкове відвідування семінарів, круглих столів, наочних практикумів щодо впровадження фізичної культури НУШ у базову середню освіту.

Рекомендації та побажання педагогічним університетам (інститутам післядипломної педагогічної освіти):

1. Перепідготовка вчителів фізичної культури щодо майже кардинально протилежного концептуального сприймання своєї професійної діяльності за основними напрямками: підготовка вчителя до реалізації визначених програмою ціннісних орієнтирів, ключових компетентностей та наскрізних умінь учнів, організація викладання декількох варіативних модулів на одному уроці, особливості планування розкладу уроків, модель сучасного уроку, шляхи підвищення моторної щільності уроку, формувальне оцінювання, сприяння в отриманні інформації про техніку виконання інноваційних вправ через мережу Інтернет. Із новими видами рухової діяльності (чирлідинг, петанк, флорбол,

бадмінтон, фризі, корфбол, регбі і т.д.) вчитель фізичної культури поступово повинен ознайомитися та опанувати рухи і правила виконання вправ, правил ведення гри з метою введення їх у освітній процес.

2. Включення в програму перепідготовки вчителів фізичної культури бінарних занять (одночасно викладання теорії та практики). Для вчителя, особливо для вчителя із великим педагогічним стажем, постає проблема – не завжди є можливість повноцінно опанувати матеріал самостійно. Тобто підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури повинні проходити переважно практично, у спортивній залі, де моделюються сучасні уроки фізичної культури за концепцією НУШ. Застосовувати в програмі перепідготовки такі форми: лекції-візуалізації, тренінги, майстер-класи, конференції, навчально-тренувальні заняття; методи: наочні, словесні, практичні, інтерактивні (зокрема, ігрові), проектні; засоби: комплекс інноваційних вправ, комплекс оздоровчих вправ, електронні освітні ресурси.

3. На базах педагогічних університетах організація курсів підвищення кваліфікації з обов'язковим оволодінням практичними вміннями та навичками проведення того чи іншого модуля, організація проведення уроку, застосовуючи декілька модулів одночасно з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дитини (основна, підготовча та спеціальна медична група).

4. Для педагогічних університетів – введення дисципліни "Організація фізкультурно-оздоровчого середовища в закладі середньої освіти" за новими вимогами НУШ для студентів ОПП Бакалавр 014 Середня освіта (Фізична культура) з апробацією під час проходження практики.

5. Проблема матеріально-технічного забезпечення процесу фізичного виховання (забезпечення спортивним інвентарем та обладнанням) у світлі НУШ і її вирішення не повинно цілком покладатися на вчителя фізичної культури та заклад загальної середньої освіти. На держаному рівні – розробка загальнодержавної програми підтримки 5-9 класів НУШ, як ми спостерігаємо зараз з 1-4 класами.

Висновки. Сучасний вчитель фізичної культури повинен креативно підходити до викладання в 5- 6 класах та створювати таке освітнє середовище, в якому створені необхідні умови для збереження й зміцнення фізичного, духовного, психічного і соціального здоров'я всіх учасників освітнього процесу і яке має на меті виховання на засадах НУШ фізично здорової та морально досконалої молоді, спроможної активно реалізувати себе у дорослому житті в інтересах своєї особистості, родині, держави та суспільства.

Література

1. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Педан О.С., Коломоєць Г. А., Боляк А. А., Ребрина°А.°А., Деревянко°В.°В., Стеценко°В.°Г., Остапенко°О.°І., Лакіза°О.°М., Косик°В.°М. та інші).

2. Інструктивно-методичні рекомендації викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої освіти у 2021-2022 навчальних роках від 22.09.2021№ 1/9 - 482.

Секція 5.
ВІЙСЬКОВА, ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА, СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ТА БОЙОВА ПІДГОТОВКА; НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ (в умовах воєнного стану). КРАЄЗНАВСТВО І ТУРИЗМ

ПРОБЛЕМИ І НАПРЯМИ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ ЗВО НА ЕТАПІ ПЕРВИННОГО НАВЧАННЯ

Брумирський Р. В.,
здобувач вищої освіти бакалаврського рівня досудового розслідування
Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ;
Вознюк К. Г.,
викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ,
старший лейтенант поліції

Анотація. *Автори наукової публікації «Проблеми і напрями удосконалення фізичної підготовленості курсантів ЗВО на етапі первинного навчання» на основі власних науково-практичних досліджень зробили ряд висновків: питання змісту, організації фізичного виховання, спортивно-оздоровчої діяльності та їх професійної спрямованості вивчені недостатньо; у переважної більшості курсантів немає інтересу до занять фізичним вихованням і основною причиною є – відсутність: правильного підходу до певних вправ і навантажень, що пропонуються курсанту та необхідне стимулювання до занять фізичного виховання. Отже, для побудови ефективної системи підготовки необхідно використовувати популярні серед курсантів види спорту.*

Ключові слова: *фізична підготовленість, курсанти, фізичне виховання, спортивно-оздоровча діяльність, вищий навчальний заклад освіти, інтерес, навантаження, первинне навчання.*

Вступ. Зараз в Україні є важливим реформувати систему освіти в європейську, удосконалити та покращити її рівень. Підготовка курсантів до професійної діяльності здійснюється в рамках певної освітньої системи. Відмінними рисами професійного навчання курсантів ЗВО є: перевантаження інтелектуальної сфери, постійно зростаючий об’єм навчальної інформації при обмежених термінах навчання, високе нервово-емоційне напруження, високе напруження в сумісництві навчання та внутрішніх завдань і розпорядку університету.

Фундаментом для формування та розвитку для професійних умінь та навичок курсантів, які є необхідними для подальшого проходження службової діяльності є намагання досягти високого рівня фізичної підготовки на самих початкових етапах навчання. Для того, щоб із самого початку удосконалюватись та не мати межі своїх можливостей.

Аналіз наукових джерел. Проблеми вирішення та напрями вдосконалення фізичної підготовленості курсантів ЗВО, студентів на різних етапах навчання є завжди актуальної темою, а особливо в умовах воєнного сану (О.Т. Мазурчук, О.В. Амброзяк «Сучасний стан. Проблеми та перспективи розвитку сфери фізичної культури і спорту на Волині»; Л.П. Пилипей «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів»; Н.І. Турчина «Сучасні особливості педагогічного процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів технічного профілю і рекомендації щодо його вдосконалення»; Boltivets Sergii, Dikhtiarenko Zoia, Zavistovskyi Oleg, Rebryna Anatoliy. «Strengthening the mental health of Combat Horting athletes (school and student youth, cadets) in conditions of armed and informational aggression (experimental work)»; Kukushkin Kostiantyn, Yeromenko Eduard, Dikhtiarenko Zoia, Grechana Larisa «The prospectives of Combat Horting in the military patriotic education of a successful personality: pupils, students and cadets (experimental work)» та ін. [1-9].

Так, у роботах провідні науковці (О.Т. Мазурчук, О.В. Амброзяк) зазначають, що стратегію новітньої освіти складає напрямок, основою якого є особистісно-орієнтовані педагогічні технології [1]. Але при вирішенні завдань професійно-прикладна фізична підготовка спеціалістів повинна бути із загальною фізичною підготовкою, яка є основою практичного розділу навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у вищому навчальному закладі. Співвідношення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовки повинно відповідати спеціальності, що є головним у різних сферах, а особливо – у військовій [2].

Виклад основного матеріалу дослідження. Навчальний день у курсантів ЗВО має дуже велике навантаження на тиждень (включаючи самопідготовку, прибирання території університету, несення служби на території університету та додаткових факультативів).

Таким чином, курсанти мають щотижневе навчальне навантаження, що є дуже складним и в них же не має хисту та сил до відвідування спортивних секції, що є доволі дуже важливим, для покращення фізичної підготовленості.

Отже, таким чином, більшість курсантів, «переносять» підготовку до навчальної неділі на вихідні днів. Із-за цього курсанти займаються спортом лише у виділені години за визначеною програмою, а весь залишок часу проводять за навчанням інших немало важливих дисциплін. Це може призвести до низької рухової активності (гіподинамія), яка змінюється короткотривалою високою активністю, призводить до різноманітних порушень функцій систем організму, обміну речовин, появі надлишкової ваги, що несприятливо відбивається на стані здоров’я та призводить до різних захворювань. Важливого значення при цьому набувають порушення в стані вищих вегетативних центрів і значне пригнічення адаптаційних можливостей при фізичних навантаженнях. У результаті виникає погіршення перенесення фізичних навантажень, порушуються координація нервових процесів [3]. Збільшення захворювань атеросклероз, гіпертонічна хвороба, ішемічна хвороба серця тощо, а також захворювань, пов’язаних із

порушенням обміну речовин, та погіршення стану опорно-рухового апарату викликані малорухливим способом життя.

Таким чином, ***висновки*** з вищезазначеного:

1. Питання змісту, організації фізичного виховання, спортивно-оздоровчої діяльності та їх професійної спрямованості вивчені недостатньо.

2. Необхідно зазначити, що у переважної більшості курсантів немає інтересу до занять фізичним вихованням. Основна причина цього – відсутність правильного підходу до характерних вправ і навантажень, що пропонуються курсанту.

3. Відсутнє, також, необхідне стимулювання до занять фізичного виховання.

4. Чинна на сьогодні система організації фізичного виховання у ЗВО не може ефективно забезпечити підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я, мотивації курсантів до занять спортом.

5. Одним із головних завдань професійної підготовки курсантів є формування нових підходів з використанням засобів, сучасних видів спорту для розвитку необхідних психофізичних якостей з тих видів спорту, якими бажають займатися ЗВО. Отже, для побудови ефективної системи підготовки необхідно використовувати популярні серед курсантів види спорту.

Література

1. Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – 1635 с.

2. Мазурчук О.Т. Сучасний стан. Проблеми та перспективи розвитку сфери фізичної культури і спорту на Волині / О.Т. Мазурчук, О.В. Амброзяк // Молодіжний науковий вісник. Фізичне виховання і спорт / Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки. – Луцьк, 2007. – С. 23-27.

3. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: монографія / Л.П. Пилипей. – Суми: ДВНЗ "УАБС НБУ". – 2009. – 312 с.

4. Турчина Н.І. Сучасні особливості педагогічного процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів технічного профілю і рекомендації щодо його вдосконалення / Н.І. Турчина // Здоровий спосіб життя: зб. наук. статей. – Львів: ЛДУФК. – 2007. – № 22. – С. 45-53.

5. Boltivets Sergii, Dikhtiarenko Zoia, Zavistovskyi Oleg, Rebryna Anatoliy. Strengthening the mental health of Combat Horting athletes (school and student youth, cadets) in conditions of armed and informational aggression (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 568-582).

6. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

7. Kukushkin Kostiantyn, Yeromenko Eduard, Dikhtiarenko Zoia, Grechana Larisa. The prospectives of Combat Horting in the military patriotic education of a successful personality: pupils, students and cadets (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 525-532).

8. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M.,Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs.,bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226-273).

9. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Деркач Є. В.,

здобувач вищої освіти бакалаврського рівня досудового розслідування Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ;

Тимофєєв В. П.,

старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, старший лейтенант поліції;

Тінін Д. Г.,

старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, старший лейтенант поліції

Анотація. *Патріотизм – одне з майже інстинктивних почуттів людини. Наявність в нас цієї якості, на жаль, як завжди, дуже часто пояснюється біологічними законами. На сьогоднішній день рівень патріотичного виховання потребує вдосконалення та розуміння цієї проблеми в цілому, особливо в умовах воєнного стану.*

Ключові слова: *патріотизм, патріотичні якості, соціальні норми, когнітивний розвиток, військовий обов'язок.*

Актуальність теми дослідження. В умовах сьогодення досить гострим постає питання виховання в молоді почуття патріотизму та любові до Батьківщини. Адже, в умовах воєнного стану та інформаційної війни наше майбутнє покоління повинно знати для чого взагалі все це здійснюється. Отже, виховання патріотизму не можливо здійснювати лише за допомогою гаджетів, а, отже, виникає інше питання: у пошуку альтернативних варіантів вирішення даної проблематики.

Мета публікації: виокремлення позитивних шляхів виховання патріотизму у сучасної молоді, як можливості підняття іміджу українського суспільства в цілому, зазначаючи позитивну динаміку результатів і напрямів діяльності в даному аспекті.

Аналіз наукових джерел. Проблема виховання патріотизму, як соціальне явище розвитку людини, досліджувалась досить тривалий час на протязі становлення соціуму, як демократичного суспільства та має свою актуальність й по сьогоднішній день. Досить широко проблему виховання патріотизму розробляли для молодого покоління: І. Бех «Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади»; М. Сметанський «Змістові характеристики виховання як педагогічної категорії. Шлях освіти» та ін.; для студентської молоді та курсантів: З. Діхтяренко, Е. Єрьоменко «Військово-патріотичного виховання учнівської та студентської молоді, курсантів у спортивному гуртку «Бойовий хортинг» в умовах воєнного стану»; Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко, К. Кукушкін, А. Гречаний «Рівень сформованості військово-патріотичної вихованості в учнівської та студентської молоді, курсантів у спортивному гуртку «Бойовий хортинг» – визначення життєвої позиції в умовах воєнного стану (експериментальна робота)»; Н. Радчук, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко «Українська народна пісня як засіб патріотичного виховання козачат, джур і спортсменів бойового хортингу дитячо-юнацького віку»; Т. Федорченко, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко, В. Єрьоменко «Бойовий хортинг як засіб національно-патріотичного виховання і фізичної підготовки школярів, студентської та курсантської молоді» та ін. [1-9].

Виклад основного матеріалу. Патріотична освіта включає в себе різні соціальні питання, цілі, працевлаштування, об'єднання тощо. Найважливішою частиною патріотичного виховання є формування у молоді любові до рідного краю, насамперед до родини, до свого найближчого соціального оточення через передачу певних культурних традицій.

В умовах цифровізації та мультимедійного забезпечення освіти змінився характер і взаємозв'язок між найважливішими компонентами даного питання – освітою, навчанням, вихованням, суспільством, військовим обов'язком.

Процес навчання покликаний забезпечити когнітивний розвиток – пізнавальний розвиток особистості, розуміння основних понять про світ і розширення його понять, знання особистого досвіду.

На думку М. Сметанського, соціальні норми та цінності, які учні та студенти набувають у процесі навчання, швидко застосовуються до їхньої поведінки. Навчання характеризується віддаленістю результатів: емоції, переконання та ставлення розвивалися протягом тривалого проміжку часу [3, с. 8].

Освітні результати важко передбачити та спрогнозувати, це залежить від унікальних особливостей учнів та студентів. Ефективність виховання залежить від багатьох природних факторів і соціальних умов середовища, що впливають на розвиток особистості.

Перед вищими інституціями стоїть завдання виховання патріотично налаштованих особистостей, громадян, які готові добровільно захищати, будувати правопорядок у суспільстві. Водночас вони мають гідність, людяність, мораль, знання своїх прав і свобод, здатність ефективно захищати, сприяти миру та співіснуванню в суспільстві, підтримувати верховенство права.

Патріотичні якості учнів формуються їх способом життя і залежать від стосунків, які виконують цю роль. Таким чином, у сучасній освіті відбувається перехід від діяльності з регулювання спеціальних педагогічних умов і вимог, процесу навчальної діяльності та впровадження нових форм дій в організації індивідуального соціального досвіду в процесі створення умов освіти.

Такі ситуації вимагають від учня та студента відповідальних соціальних дій, створюючи таким чином особистий соціальний досвід. Одним із найважливіших показників патріотичної зрілості є збереження української мови, яка має повний авторитет. Патріотичне виховання, крім орієнтації на побудову важливої спільноти, особистісної громадянської якості, має на меті досягнення інших цілей системи освіти – успішне суспільство для молодого покоління та саморозвиток як практичний предмет.

Соціальна інтеграція учнів та студентів – це процес, який відбувається не лише в спеціально пристосованому середовищі, а й на відкритому повітрі. Важливою особливістю сучасного етапу є розвиток та впровадження патріотичних знань учнівської молоді, особливо на місцевому рівні, у місцевій громаді. Це повинно містити залучення громадянської освіти та впровадження відповідних програм для різних учасників, представників різних громадських груп. Цей тип освітнього підходу набуває нових і якісних характеристик і виходить за рамки традиційного розвитку, що відокремлює його від соціальних, локальних та освітніх обмежень, особливо у вищих навчальних закладах.

Також, одним із сучасних вдалих підходів до виховання патріотизму являються зустрічі з практичними силовиками як правоохоронної системи так і Збройних сил України, які на власному прикладі мають змогу розповісти, а в деяких випадках надати практичні поради, про сучасний стан патріотизму та необхідності виховання любові до Батьківщини. Такі зустрічі своєю метою являють донесення думки про можливе квітуче майбутнє українського суспільства серед інших європейських та світових культур, а також необхідність боротьби за таке майбутнє на різних стадіях та рівнях.

Тому, патріотичне виховання має включати взаємодію молоді під час її особистісної взаємодії, процесу навчання, реалізацію шкільного патріотизму та позакласної роботи, а також організацію діяльності учнів та студентів, університетів і громад.

Висновки.

Отже, патріотичне виховання молоді повинно здійснюватись не лише на рівні закладів середньої та вищої освіти, а й залученням місцевої влади або територіальної громади. Досить вдалим кроком до патріотичного виховання

являється залучення практичних працівників правоохоронних та силових структур для можливості спілкування з майбутнім поколінням та надання їм можливості для ведення діалогу на тему любові до Батьківщини.

Одним із необхідних та важливих аспектів такого виховання на сьогоднішній день являється підтримання культури володіння та спілкування державною мовою, що в свою чергу призводить до автоматичного бажання спілкуватись та пишатись культурним надбанням наших предків. Такий підхід до мови спілкування в майбутньому налаштує сучасну молодь до можливості відокремлювати дружелюбність або ворожість представників інших національностей до визнання українського суспільства як однієї з європейських культур.

Література

1. Бех І. Д. Виховання особистості: У 2 кн. Кн. 1. Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади / І. Д. Бех. - К. : Либідь, 2003. - 280 с.
2. Гончаренко С. Український педагогічний словник / С. Гончаренко. Київ : Либідь, 1997. – 376 с.
3. Сметанський М. Змістові характеристики виховання як педагогічної категорії. Шлях освіти. 2005. № 3. С. 5–9.
4. Діхтяренко Зоя. Військово-патріотичного виховання учнівської та студентської молоді, курсантів у спортивному гуртку «Бойовий хортинг» в умовах воєнного стану / Зоя Діхтяренко, Едуард Єрьоменко // Проблеми освіти: збірник наукових праць. Електронне видання ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти». К., 2022. Вип. 2(97). – С. 239-265.
5. Діхтяренко Зоя. Рівень сформованості військово-патріотичної вихованості в учнівської та студентської молоді, курсантів у спортивному гуртку «Бойовий хортинг» – визначення життєвої позиції в умовах воєнного стану (експериментальна робота) / Зоя Діхтяренко, Едуард Єрьоменко, Костянтин Кукушкін, Артем Гречаний // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення: матеріали ІІ Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф (25-26 серпня 2022 року в режимі онлайн) / упорядн.: Баженков Є. В., Цьось А. В., Коломоєць Г. А., Дикий О. Ю., Ребрина А. А., Боляк А. А., Клівaнська Ю. А., Буянова Г. В., 2022. – С. 133-143.
6. Діхтяренко З. М. Спроможність бойового хортингу щодо формування військово-патріотичного виховання в успішної особистості: учні, студенти та курсанти / З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко, К. М. Кукушкін, К. С. Федорченко // Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі : матеріали ІІІ Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції, (20 травня 2022 р.) : збірник наукових праць. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2022. – С. 390-396.
7. Радчук Наталія. Українська народна пісня як засіб патріотичного виховання козачат, джур і спортсменів бойового хортингу дитячо-юнацького віку / Наталія Радчук, Едуард Єрьоменко, Зоя Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 83–93.
8. Федорченко Тетяна. Бойовий хортинг як засіб національно-патріотичного виховання і фізичної підготовки школярів, студентської та курсантської молоді / Тетяна Федорченко, Едуард Єрьоменко, Зоя Діхтяренко, Вероніка Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 80-87.
9. Ostapenko, Oleksandr, Zubalii, Mykola, Dikhtiarenko, Zoia. Military-patriotic education of pupils and students-hortingists as a basis of a healthy way of life in the conditions of ideological and ideological confrontation (2020).Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp.286, illus., tabs., bibls. (pp. 268-273).

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА, ЯК КОМПЛЕКС ЗАХОДІВ СЛУЖБОВО-БОЙОВОЇ ПІДГОТОВКИ, СПРЯМОВАНИЙ НА ФОРМУВАННЯ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ УМІНЬ І НАВИЧОК СЛУХАЧІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

Дусяк О. С.,
здобувач вищої освіти бакалаврського рівня досудового розслідування Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ;
Тимофєєв В. П.,
старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, старший лейтенант поліції;
Тінін Д. Г.,
старший викладач кафедри, спеціальної фізичної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, старший лейтенант поліції

Анотація. *В умовах воєнного стану в нашій державі все частіше виникає питання щодо наявності патріотично налаштованих військовослужбовців та осіб, які можуть стати на захист своєї Вітчизни. Однак, не кожен здатний здійснювати та виконувати таку роботу через стан здоров'я та фізичні данні організму, навіть при наявності бажання.*

Ключові слова: *фізична підготовка, вогнева підготовка, тактична підготовка, поліцейський, самооборона.*

Актуальність теми дослідження. На сьогоднішній день фізичне виховання молоді являє собою досить важливий та широкий спектр необхідних заходів. У зв'язку з глобальною цифровізацією сучасного світу, фізична культура втрачає свою актуальність в широкому розумінні, а отже це може призвести до зменшення рівня здорової молоді в сучасній державі.

Мета дослідження: висвітлити необхідність та можливості виховання майбутніх правоохоронців на прикладі підготовки курсантів і майбутніх поліцейських у системі вищих навчальних закладів із специфічними умовами навчання.

Аналіз наукових досліджень. Системі підготовки майбутніх правоохоронців приділяється досить велика увага через необхідність отримання якісних правозахисників. У даному секторі наукових досліджень досить вагомий внесок здійснили І. Бех, С. Безпалий, С. Гончаренко, Е. Єрьоменко, К. Кукушкін, Ю. Корнійчук С. Забродський, О. Запорожанов, С. Лещеня, А. Мелешко, В. Свирида, І. Орленко, М. Сметанський, К. Пронтенко, С. Русанівський, В. Хоменко, В. Штома, С. Юр'єв, Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Fedorchenko, T. та ін. [1-10].

Виклад основного матеріалу. Фізичне виховання поліцейського – це комплекс професійно-бойових тренувальних заходів, спрямованих на розвиток та

вдосконалення навичок, вмінь і звичок майбутнього працівника поліції. Поліцейський зобов'язаний забезпечувати безпеку суспільства, застосовувати прийоми і методи у разі потреби; усувати ступінь небезпеки; діяти без загроз в будь-якій ситуації, керуючись етичними нормами. Аналіз правозастосовчої практики показує, що поліцейським може бути особа, яка дуже зрозуміло ставиться до результатів своєї роботи і має певний рівень знань, практичних знань та специфічних характеристик. Навички, отримані під час спеціального навчання. Ці елементи забезпечують професійну підготовку поліцейського для ефективного виконання складних, випадкових і небезпечних завдань [3, с. 46]. Відповідно до існуючих правил, навчання тлумачиться як система заходів, спрямованих на зміцнення та оновлення необхідних знань, умінь і навичок працівника поліції з урахуванням особливостей та профілю його службової діяльності.

В умовах сьогодення слухачі вищих навчальних закладів зі специфічними умовами навчання проходять підготовку з таких напрямків :

– функціональна;

– загально-профільна;

– тактична;

– вогнева;

– фізична.

Отже, фізична підготовка майбутнього поліцейського займає одне з важливих аспектів в системі такої підготовки взагалі. Загальною фізкультурою займається поліцейський самостійно. Заходи із самооборони проводяться у виїзних навчальних групах та навчальних заняттях. Деякі основи загальної фізичної підготовки, особливо комплекс вправ, які допомагають поліцейському швидко адаптуватись до мінливих навантажень, відпрацьовують на заняттях із тактики самозахисту. Навчання носить практичний характер (не менше 90% загального навчального часу за цим видом навчання) [4, с. 39]. Фізична підготовка особового складу повинна проводиться під постійним наглядом медичного спеціаліста. Стан поліцейського постійно обстежується та приймається за результатами щорічного медогляду, або окремо медичним відділенням на період хвороби, поранення чи травми. Заняття з фізкультури проводяться в спортивному або форменому одязі залежно від теми заняття, місця його проведення та погодних умов.

Говорячи про тактику самооборони, слід зазначити, що це частина фізичної підготовки Національної поліції в цілому. При цьому фізична підготовка є невід’ємною частиною системи підготовки, поряд з такими видами підготовки як: функціональна підготовка; загально-профільна підготовка; тактична підготовка; вогнева підготовка. Тактику самооборони неможливо виділити в окрему самостійну тренувальну, оскільки вона тісно пов’язана з усіма іншими видами. Перш за все, як функціональна підготовка; тактична підготовка (затримання злочинців як елементи тактичної підготовки, так і елемент самооборони та оволодіння прийомами рукопашного бою) [6, с. 102]. Також, тактика самозахисту

тісно пов’язана із загальною підготовкою, яка включає в себе безпеку життєдіяльності та домедичну підготовку (поліцейський застосовує заходи фізичного впливу для особистої безпеки та може надати допомогу у разі травмування особи), вогневою підготовкою тощо.

Проте, незважаючи на тісний взаємозв’язок, суть тактики самооборони працівників Національної поліції полягає у відокремлений незалежний вид підготовки. Тактика самооборони включає: особиста безпека, фізичний вплив тощо. Здійснюється під час практичних занять, спрямована на оволодіння практичними навичками використання прийомів. Відповідно, тактика самооборони дає навчання працівників Національної поліції вмілого та впевненого використання прийомів самооборони та фізичного, вміння притягувати правопорушника до відповідальності та переваги в силовому протистоянні під час його затриманні, включаючи прийоми захисту, а також подоланням природних та штучних перешкод. З метою розвитку навичок самооборони, роззборювання та затримання осіб здійснюється як самооборона, так і усунення фізичного впливу, порушення громадського спокою і порядку. Правопорушення у свою чергу загрожує особистій безпеці громадян і працівників поліції, спрямовані на розвиток сили, витривалості, гнучкості, у свою чергу виховання сміливості, витривалості, рішучості, сили, спритності, ініціативи та впевненості у власних силах.

На сьогоднішній день колекція прийомів самооборони та фізичного впливу включає: рукопашний бій, самбо, дзюдо, айкідо, бокс, карате, кікбоксинг та інші види єдиноборств. Виконання будь-якого прийому завершується арештом, одягнення кайданків або зв'язуванням правопорушника, оглядом та конвоюванням. При оцінці навичок тактики самооборони кожен поліцейський повинен вирішити три ситуаційні завдання із застосуванням заходів примусу. Фізичне виховання характеризується складністю використання засобів. Фізичне виховання включає: фізичні звички, умови навколишнього середовища та гігієнічні фактори. В основі спеціальних засобів фізичного виховання лежить відповідний напрям в руховій – фізичні вправи. Зміст фізичних вправ занурюють в дії, що в них входять та ті основні процеси, які відбуваються в організмі під час виконання вправи, визначаючи її вплив на курсантів (слухачів), працівників. Особливості змісту тієї чи іншої вправи визначаються її формою. У формі фізичної вправи розрізняють внутрішню і зовнішню структуру. Внутрішня структура фізичних вправ пов’язана з взаємодією різних процесів, послідовністю зв’язків, що відбуваються в організмі під час виконання цієї вправи. Зовнішня структура фізичної вправи є його видимою формою, характеризується співвідношенням просторових, часових і динамічних (силових) параметрів руху.

Висновок. Потрібно сказати, що суть фізичних вправ – це рухи та основні процеси, які в них йдуть, а також те що відбувається в організмі під час такого навчання, що визначає в системі підготовки перевагу курсантів, працівників поліції та службовців. Характеристики змісту того чи іншого навчання

визначаються його формою. Практичні заняття фізкультурою проводяться в спортивних залах, оснащених інвентарем, спеціальних тренажерів, а також на відкритому повітрі та на об'єктах. Наприклад, смуга перешкод, що моделює типові та екстремальні ситуації оперативно-службової діяльності.

Підводячи ***підсумок*** потрібно сказати, що фізичне виховання вважається комплексом, спрямованим на вдосконалення навичок та вмінь як майбутніх, так і вже діючих поліцейських. Обізнаний поліцейський з легкістю зможе застосовувати прийоми і методи у разі потреби. Завдяки цьому формується професіоналізм, і гарне виконання складних, випадкових і небезпечних завдань. Отже, фізична підготовка являється та буде невід'ємною складовою підготовки будь-яких правоохоронців в будь-який час.

Література

1. Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (14–15 липня 2020 року) / уклад.: Е. А. Єрьоменко. Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 430 с.
2. Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. 4–5 січня 2021 р. / Ірпінь : Університет ДФС України, 2021. Ч. 1. – 1419 с.
3. Бондаренко В. Особливості програм первинної професійної підготовки працівників Національної поліції України. Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. 2017. Вип. 25. С. 43–49. (Серія «Фізичне виховання і спорт»). // URL: http://elar.naiau.kiev.ua/bitstream/123456789/8055/1/%D0%9C%D0 %9D0%BE.pdf.
4. Бондаренко В. В. Обґрунтування практичної складової освітнього процесу майбутніх працівників патрульної поліції. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. 2018. № 1 (60). С. 38–43. (Серія «Педагогічні науки»). // URL: http://elar.naiau.kiev.ua/bitstream/123456789/8055/1/%D0%9C%D0 %9D0%BE.pdf.
5. Діхтяренко З. М. Спроможність бойового хортингу щодо формування військово-патріотичного виховання в успішної особистості: учні, студенти та курсанти / З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко, К. М. Кукушкін, К. С. Федорченко // Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі : матеріали ІІІ Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції, (20 травня 2022 р.) : збірник наукових праць. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2022. – С. 390-396.
6. Тінін, Д. (2022). Шляхи удосконалення рівня підготовки кадрів сил безпеки і оборони україни в умовах воєнного стану // *Сборник научных статей «ΛΌГОΣ»* , (8 июля 2022 г.; Париж, Франция), 101–103. https://doi.org/10.36074/logos-08.07.2022.027.
7. Boltivets Sergii, Dikhtiarenko Zoia, Zavistovskyi Oleg, Rebryna Anatoliy. Strengthening the mental health of Combat Horting athletes (school and student youth, cadets) in conditions of armed and informational aggression (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 544-558).
8. Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Fedorchenko, Tetiana. «Combat horting» as a means of forming a successful personality in terms of ideological and ideological confrontation (on the example of pupils, students, cadets) (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp.286, illus., tabs., bibls. (pp. 232-239).
9. Kukushkin Kostiantyn, Yeromenko Eduard, Dikhtiarenko Zoia, Grechana Larisa. The prospectives of Combat Horting in the military patriotic education of a successful personality: pupils, students and cadets (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent

World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 525-532).

10. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

УДОСКОНАЛЕННЯ ТАКТИКО-СПЕЦІАЛЬНОЇ, ВОГНЕВОЇ, ФІЗИЧНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Жовтобрюх Н. В.,

здобувач вищої освіти бакалаврського рівня стратегічного розслідування Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ;

Завістовський О. Д.,

старший викладач кафедри тактико-спеціальної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

Анотація. *У публікації «Удосконалення тактико-спеціальної, вогневої, фізичної та психологічної підготовки поліцейських» автори зазначають, що водночас сучасна система підготовки курсантів застаріла та потребує суттєвого удосконалення, зокрема, предмети як тактико-спеціальна, вогнева, фізична та психологічна поліцейських підготовка. В умовах розбудови діяльності правоохоронних органів нашої держави особливу увагу сьогодні привертають на питання, що пов'язані зі здійсненням належної професійної підготовки їх особового складу, тобто, вдосконаленні практичної спрямованості освітнього процесу працівників Національної поліції, а також використанні сучасних методів навчання та практики за всіма напрямами їх професійної підготовки а саме: тактико-спеціальної, вогневої, фізичної та психологічної підготовки. Це є дуже важливим тому, що без опанування цих предметів, неможливо якісно працювати в поліції.*

Ключові слова: *працівники поліції, професійна підготовка, тактико-спеціальна підготовка, вогнева підготовка, фізична підготовка, психологічна підготовка.*

Актуальність теми дослідження. На шляху до подальшого розвитку України, забезпечення прав і свобод громадян особливого значення набула проблема підвищення якості й ефективності діяльності поліції. Успішне здійснення правоохоронної діяльності не в останню чергу залежить від того, чи досконало володіють працівники передовими формами і методами боротьби зі злочинністю, чи належним чином застосовують їх на практиці. Адже, як життя не стоїть на місці, так само і протидія криміналітету постійно потребує від

правоохоронців вживати різнопланові заходи для підтримання правопорядку в державі, забезпечення законних прав та свобод громадян. У зв'язку з цим постає одне з головних питань, це підвищення професійної майстерності поліцейських, безперервного їх навчання та оволодіння передовими методами. Професійна підготовка працівників поліції України є пріоритетним питання в забезпечення службово-бойової діяльності правоохоронців, належного виконання службових завдань та не допущення втрат серед особового складу.

Мета дослідження: комплексний аналіз найважливіших питань, пов'язаних з організацією та вдосконаленням професійної підготовки та вдосконалення в її системі циклу тактико-спеціальної підготовки, а саме основних її складових, як тактико-спеціальна, вогнева, спеціальна фізична та психологічна підготовки.

Аналіз наукових досліджень. Проблеми професійної підготовки працівників правоохоронних органів висвітлювалися у працях М. Ануфрієва, В. Бабенка, С. Бутова, Г. Васильєва, І. Закорка, О. Комісарова, В. Пліска та ін. Окремі питання самооборони розглядалися в роботах С. Волковой, Е. Єрьоменка, І. Лебедєва, А. Ляхович, І. Ляховой, Н. Ознобішина, В. Спірідонова, Л. Українця, А. Харлампієва, М. Хасанова, Б. Шаповалова, Berezhna, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Fedorchenko, T. та ін. [1-10].

Актуальність цієї теми, безумовно, є те що в основу діяльності Національної поліції має бути покладена її науковість та професіоналізм поліцейського. Як переконує практика, без спеціальної освіти неможливо отримати якісних працівників які матимуть змогу виконувати свої функціональні обов'язки. Водночас сучасна система підготовки курсантів застаріла та потребує суттєвого удосконалення, зокрема, предмети як тактико-спеціальна, вогнева, фізична та психологічна поліцейських підготовка. Україні требо брати увагу на європейський досвід. Система освіти не повинна відставати від процесів інтенсивного реформування органів внутрішніх справ, тим більше тоді, коли переглядається сама філософія правоохоронної діяльності. Професіоналізм – це належна професійна підготовка працівників, яка є домінуючим чинником забезпечення безпеки життєдіяльності працівників поліції та населення. На сьогоднішній день система МВС України перебуває на активній стадії реформування. Одним із актуальних питань є перспективи існування ВНЗ МВС України. Вищі навчальні заклади із специфічними умовами навчання в системі Національної поліції поставили перед собою завдання надати якісну освіту за допомогою якої тисячі здобувачів вищої освіти, які в майбутньому вирішили сумлінно служити суспільству, надаючи послуги у сфері забезпечення публічного порядку та безпеки або протидії злочинності, могли з упевненістю в собі нести службу.

В умовах розбудови діяльності правоохоронних органів нашої держави особливу увагу сьогодні привертають на питання, що пов'язані зі здійсненням належної професійної підготовки їх особового складу. Зроблено наголос на вдосконаленні практичної спрямованості освітнього процесу працівників

Національної поліції, а також використанні сучасних методів навчання та практики за всіма напрямами їх професійної підготовки а саме: тактико-спеціальної, вогневої, фізичної та психологічної підготовки. Це є дуже важливим тому, що без опанування цих предметів, неможливо якісно працювати в поліції.

Причинами удосконалення є те що по-перше, ми поступово переходимо до Європейських стандартів по-друге, на це вплинула збройна агресія, що відбувається на сході нашої держави яка зумовлює перегляд навчання працівників поліції, які виконують професійні обов'язки в зоні антитерористичної операції, по-третє, зростає кількість протиправних діянь, які вчиняються із застосуванням вогнепальної зброї та фізичної сили. Тому усе вищезазначене потребує від усього особового складу Національної поліції досконале володіння сучасними професійними знаннями та навичками щодо протидії злочинності.

Прикладом удосконалення поліцейської служби за Європейськими стандартами може бути перехід від синього одностою до чорного. Або більш важлива характеристика, як перехід до нової системи оцінювання якості роботи поліцейських від розкриваності злочинів до рівня довіри населення. Також найбільш очевидним та помітним фактором взаємодії Національної поліції України з правоохоронними органами інших країн може слугувати більша технічна оснащеність та інтеграція сучасних технологій у діяльність поліції таких, як інтегрована пошукова система «АРМОР», отримання від японських правоохоронних органів більш ніж півтори тисячі патрульних автомобілів, оснащених за останнім словом техніки.

Якщо ми проаналізуємо то можемо перерахувати такі якості та знання, які обов'язково повинні буди у працівника поліції: поводження з вогнепальною зброєю, навички самооборони, спеціальна фізична підготовка, тактика патрулювання, перша медична допомога, оформлення процесуальних документів. Але як що взяти до уваги стандарти навчання поліцейських, які пропонуються Міністерством юстиції США, то зможемо побачити, що до обов'язкових навчальних дисциплін віднесені: поводження з вогнепальною зброєю, навички самооборони, спеціальна фізична підготовка, тактико-спеціальна підготовка, тактика патрулювання, перша медична допомога, оформлення процесуальних документів, навички володіння комп'ютером, культурна різноманітність і толерантність, стратегії community policing, управління конфліктами та навички медіації. І це, на мою думку, має бути враховано також при розробці нових галузевих стандартів до підготовки курсантів та слухачів у вищих навчальних закладах України зі специфічними умовами навчання за спеціальностями «Право» та «Правоохоронна діяльність», а також при розробці програм первинної професійної підготовки та післядипломної освіти працівників Національної поліції.

З власного досвіду я вважаю більше приділяти годин на такі предмети як: тактико спеціальна підготовка, вогнева, фізична. Тому що досконале володіння цими предметами може врятувати життя як і особисте так і потерпілого. Ці навички допоможуть протидії злочинності, па підтримки громадського порядку.

Основними завданнями фізичної та вогневої підготовки є: розвиток та постійне удосконалення витривалості, сили, швидкості та спритності; виховання психологічної стійкості, упевненості у своїх силах, цілеспрямованості, хоробрості та рішучості, ініціативи та винахідливості, наполегливості, витримки та самовладання; зміцнення здоров'я, загартування та підвищення стійкості організму до несприятливих факторів, пов'язаних з професійною діяльністю; сприяння вихованню дисциплінованості, відчуття колективізму та товариської взаємодопомоги; позитивний вплив на формування зразкового зовнішнього вигляду, підтягнутості та акуратності; опанування військовослужбовцями застосування табельної зброї та максимального використання її бойових можливостей для ураження противника з найменшими витратами часу і боєприпасів при виконанні оперативно-службових завдань; досконале знання військовослужбовцями основ і правил стрільб, матеріальної частини зброї, уміння швидко виявляти та уражати цілі в будь-яких умовах, висока злагодженість дій військовослужбовців структурних підрозділів при вирішенні вогневих завдань.

Основними завданнями тактико-спеціальної підготовки є: вивчення і розробка тактичних засобів та прийомів дій в екстремальних ситуаціях; правові підстави та порядок застосування спеціальних засобів; правові підстави та порядок застосування зброї, бойової і спеціальної техніки; вивчення бойових порядків, що використовуються при охороні громадського порядку та масових заворушеннях; використання маневру силами і засобами при проведенні спеціальних операцій, а також оволодіння методикою управління цими силами.

Підготовка та навчання поліцейських на сучасному етапі передбачає широке застосування здобутих знань на практиці як для убезпечення власного життя, так і для ефективного захисту населення та інтересів держави та протидії злочинності. Злочинність постійно змінюється, пристосовуючись до нових умов, тому є потреба постійної якісної професійної підготовки та змін боротьби з злочинністю.

Висновки. Для вдосконалення професійної освіти поліцейських у ВНЗ зі специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, доцільно оновити навчально-методичний матеріал; розробити нові критерії оцінювання знань курсантів у вигляді тестування, в тому числі комп'ютерних; запровадити гнучкі освітні програми професійної освіти на тлі новітніх інформаційних технологій навчання, зокрема використання інтерактивних кімнат; так додати зустрічі з людьми які мають певний досвід в цієї сфері, запровадити повсякчасні перепідготовки та підвищення кваліфікації викладацького складу з залученням до тренінгів зарубіжних спеціалістів у сфері професійної освіти; розробити концепції прозорого відбору до вищих навчальних закладів; створити максимально зручні умови для навчання майбутніх поліцейських, надати усе необхідне для практичних занять, у тому числі збільшити строки навчання у системі першочергової підготовки, а також належного виховання з метою прищеплення високих морально-психологічних якостей, стійких життєвих позицій та відповідальності перед народом України.

Література

1. Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (14–15 липня 2020 року) / уклад.: Е. А. Єрьоменко. Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 430 с.

2. Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. 4–5 січня 2021 р. / Ірпінь : Університет ДФС України, 2021. Ч. 1. – 1419 с.

3. Діхтяренко Зоя. Військово-патріотичне виховання учнівської та студентської молоді, курсантів у спортивному гуртку «Бойовий хортинг» в умовах воєнного стану / Зоя Діхтяренко, Едуард Єрьоменко // Проблеми освіти: збірник наукових праць. Електронне видання ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти». К., 2022. Вип. 2(97). – С. 239-265.

4. Діхтяренко З. Вплив патріотизму на формування суті поліцейського хортингу / З. Діхтяренко // Матеріали науково-практичного семінару, присвяченого Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу / [ред. колегія: Бех І. Д. (голова) та ін.] . – К. : Паливода А. В., 2015. – С. 9-15.

5. Єрьоменко Е. Філософсько-методологічні засади поліцейського хортингу як підготовча база працівників поліції в Україні / Е. Єрьоменко // Матеріали науково-практичного семінару, присвяченого Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу / [ред. колегія: Бех І. Д. (голова) та ін.] . – К. : Паливода А. В., 2015. – С. 80-85.

6. Boltivets Sergii, Dikhtiarenko Zoia, Zavistovskyi Oleg, Rebryna Anatoliy. Strengthening the mental health of Combat Horting athletes (school and student youth, cadets) in conditions of armed and informational aggression (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 568-582).

7. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

8. Kukushkin Kostiantyn, Yeromenko Eduard, Dikhtiarenko Zoia, Grechana Larisa. The prospectives of Combat Horting in the military patriotic education of a successful personality: pupils, students and cadets (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 525-532).

9. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs.,bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226-273).

10. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

ПИТАННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОГО НАВЧАННЯ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ПІД ЧАС ВВЕДЕННЯ ВОЄННОГО СТАНУ

Завістовський О. Д.,
старший викладач кафедри тактико-спеціальної підготовки
факультету підготовки фахівців для підрозділів превентивної діяльності
Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ,
Президент федерації поліцейського хортингу України,
майстер спорту України, суддя міжнародної категорії

Анотація. *На шляху до подальшого розвитку України, забезпечення прав і свобод громадян особливого значення набула проблема підвищення якості й ефективності діяльності поліції. Успішне здійснення правоохоронної діяльності не в останню чергу залежить від того, чи досконало володіють працівники передовими формами і методами боротьби зі злочинністю, чи належним чином застосовують їх на практиці. Адже, як життя не стоїть на місці, так само і протидія криміналітету постійно потребує від правоохоронців вживати різнопланові заходи для підтримання правопорядку в державі, забезпечення законних прав та свобод громадян. У зв'язку з цим постає одне з головних питань, це підвищення професійної майстерності поліцейських, безперервного їх навчання та оволодіння передовими методами.*

Ключові слова: *працівники поліції, правопорядок, спеціальна фізична підготовка, професійне навчання, професійна підготовка, воєнний стан.*

Актуальність дослідження пов'язана із курсом на побудову в Україні правової держави, яка забезпечує ефективну охорону прав і свобод людини і громадянина, верховенство права в усіх сферах суспільного життя та залишається одним із головних напрямів державного будівництва. Подальший розвиток демократії, забезпечення прав і свобод громадян нерозривно пов'язані з підвищенням якості й ефективності діяльності сил охорони правопорядку, одне з провідних місць серед яких належить підрозділам поліції. Належне виконання поліцією своїх службових завдань, як в мирний так і під час дії воєнного стану, напряму залежить від рівня їх професійної підготовки. Спеціальна фізична підготовка в свою чергу направлена в оволодінні відповідники прийомами самозахисту та підвищення фізичних якостей, які дозволяють адекватно реагувати на фізичний напад правопорушника чи навіть групи людей.

Мета дослідження полягає у комплексному аналізі найважливіших питань, пов'язаних з організацією професійної підготовки, у тому ж числі спеціальної фізичної підготовки працівників поліції, та розробці науково обґрунтованих пропозицій щодо вдосконалення правового регулювання цього процесу.

Аналіз наукових досліджень. Проблеми професійної підготовки працівників правоохоронних органів висвітлювалися у працях М.І. Ануфрієва, В.Г. Бабенка, С.Є. Бутова, Г.І. Васильєва, І.П. Закорка, В.І. Пліска,

Б.Б. Шаповалова та ін. Окремі аспекти самооборони правоохоронців розглядалися в роботах Е.А. Єрьоменка, І.В. Лебедєва, Н.М. Ознобішина, В.А. Спірідонова, Л.М. Українця, Б.Б. Шаповалова, А.А. Харлампієва, М.Х. Хасанова та ін. [1-5].

Виклад основного матеріалу. Воєнний стан в Україні визначається як особливий правовий режим, що вводиться у разі загрози національній безпеці. Це в свою чергу нерідко створює загострення оперативної обстановки, в якій доводиться діяти працівникам Національної поліції, вирішуючи при цьому відповідні завдання по підтриманню правопорядку та боротьбі зі злочинністю. У таких умовах перед поліцейськими повстають додаткові задачі, різко зростає обсяг роботи, виникає необхідність особливої організації служби та покладається велика відповідальність. Збільшується увага до захисту прав і свобод людей, боротьбі зі злочинністю та охороні публічної безпеки. Діяльність по охоронні громадського порядку, боротьбі зі злочинністю, забезпечення прав і свобод громадян завжди була небезпечною [2, с. 44].

Професійна діяльність щодо захисту громадян, їх прав і свобод, боротьби зі злочинністю з давніх часів спиралась на спеціальні знання, що обумовило необхідність професійного зростання правоохоронців. Рівень професійної майстерності працівників підрозділів поліції постійно зростає.

На необхідність належної професійної підготовки людей, що стоять на захисті прав і свобод громадян, зверталась увага вже наприкінці XIX – початку XX ст. у різних країнах світу. За роки, що пройшли з того часу, система професійної підготовки працівників, як і підходи до неї, неодноразово змінювалися.

Слід зазначити, що у кожному органі та підрозділі внутрішніх справ України діє регламентована відомчими нормативними документами відповідна система навчання і виховання працівників [1, с. 222].

У спеціальній літературі зазначається, що від рівня підготовки правоохоронців, уміння діяти в умовах, пов’язаних з ризиком для життя, напряму залежить життя і безпека громадян. При цьому фізичній підготовці правоохоронців належить велике значення в виконані службових завдань щодо охорони публічного порядку та боротьбі зі злочинністю.

Спеціальна фізична підготовка є однією з складових професійної підготовки працівників сил охорони правопорядку. Водночас існуюча практика професійного навчання працівників забезпечує лише їх готовність і спроможність до застосування заходів фізичного впливу до правопорушників, тобто спрямована на нейтралізацію небезпеки безпосередньо фізичному здоров’ю працівника, залишаючи поза увагою інші категорії небезпеки, що становлять загрозу психічному здоров’ю та соціальному благополуччю поліцейських. Також слід констатувати, що така підготовка первісно й усталено орієнтована на забезпечення тільки оперативно-службової сфери діяльності. Питання особистої безпеки у повсякденній життєдіяльності правоохоронців залишається як методично, так і практично не вирішеними.

Практичне значення одержаних результатів полягає у вирішенні низки проблем прикладного характеру, пов'язаних з вдосконаленням законодавства в сфері професійної підготовки персоналу сил охорони правопорядку України, а також у розробці практичних рекомендацій щодо критеріїв підвищення професійної майстерності працівників підрозділів поліції.

Результати даної роботи створюють реальну можливість удосконалення механізму правового регулювання організації службової підготовки персоналу поліції. Висновки і пропозиції дослідження можуть бути використані для удосконалення законодавчої бази з питань проходження служби в підрозділах поліції, зокрема спеціальних нормативних актів стосовно організації професійної підготовки персоналу, критеріїв їх службового зростання. Практичне значення дослідження полягає також і у тому, що викладені в роботі висновки та пропозиції можуть бути використані:

а) в науково-дослідній галузі – окремі результати можуть слугувати основою подальшого дослідження загальних і спеціальних питань професійної підготовки персоналуполіції України;

б) у навчально-виховному процесі положення дослідження можуть бути використані в процесі організації службової підготовки в практичних підрозділах поліції, відомчих навчальних закладах та центрах первинної підготовки і підвищення кваліфікації, а також при підготовці відповідної методичної літератури (рекомендації, посібники тощо).

Висновки. Підводячи підсумок необхідно зауважити, що професійна підготовка сил правопорядку України повинна мати яскраво виражений професійно орієнтований характер та готувати працівника до тих умов, в яких йому доведеться працювати. При цьому професійна підготовка в цілому та спеціальна фізична підготовка зокрема є організований безперервний і цілеспрямований процес з оволодіння знаннями, спеціальними уміннями і навичками, необхідними для успішного виконання службових завдань у будь яких непередбачуваних надзвичайних ситуаціях, у тому числі під час дії військового стану.

На етапі реформування виникає проблема в комплексному дослідженні теоретичних та практичних проблем організаційно-правового забезпечення професійної підготовки поліцейських, практична значимість якої полягає у вирішенні низки проблем прикладного характеру, пов’язаних із вдосконаленням законодавства у сфері професійної підготовки персоналу, а також у розробці практичних рекомендацій щодо критеріїв підвищення професійної майстерності працівників, задіяних на охорону правопорядку як в мирний час так і під час введення воєнного стану.

Література

1. Поливанюк В., Завістовський О. Актуальні питання професійної підготовки працівників підрозділів превентивної діяльності та забезпечення публічної безпеки та порядку// Міжнародна та національна безпека: теоретичні і практичні аспекти: матер. V Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Дніпро, 12 березня 2021 р.). Дніпро: ДДУВС, 2021. – С. 222-223.

2. Шаповалов Б.Б., Завістовський О.Д. Забезпечення виживання поліцейських і персоналу охорони в екстремальних ситуаціях: американський підхід/ Журнал «Бизнес и безопасность», № 1 – 2021 – С. 44-45.

3. Boltivets Sergii, Dikhtiarenko Zoia, Zavistovskyi Oleg, Rebryna Anatoliy. Strengthening the mental health of Combat Horting athletes (school and student youth, cadets) in conditions of armed and informational aggression (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 568-582).

4. Kukushkin Kostiantyn, Yeromenko Eduard, Dikhtiarenko Zoia, Grechana Larisa. The prospectives of Combat Horting in the military patriotic education of a successful personality: pupils, students and cadets (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 525-532).

5. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

ВПРОВАДЖЕННЯ МУЛЬТИМЕДІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОФЕСІЙНУ ПІДГОТОВКУ МАЙБУТНЬОГО ПРАВООХОРОНЦЯ

Задорожня Р. В.,

здобувачка вищої освіти бакалаврського рівня досудового розслідування
Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ;
Науковий керівник: ***Завістовський О. Д.,***
старший викладач кафедри тактико-спеціальної підготовки
Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

Анотація. *У даній роботі висвітлюється питання можливості запровадження в вогневу підготовку курсантів вищих навчальних закладів зі специфічними умовами навчання мультимедійних технологій щодо професійного зростання. Покращення рівня бойової підготовки та професійної майстерності майбутніх правоохоронців.*

Ключові слова: *професійна підготовка, вогнева підготовка, мультимедійні технології, вищи навчальні заклади освіти, майбутні правоохоронці, поліцейські, бойова зброя, спортивна зброя.*

Актуальність дослідження. Практика дій працівників правоохоронних органів, зокрема поліції, в надзвичайних ситуаціях показує, що співробітники повинні точно оцінювати обстановку, що раптово змінюється, і в разі необхідності приймати рішення про застосування зброї в умовах нестачі часу. Водночас від правильності прийнятого рішення, швидкості та точності стрільби

залежить не тільки ефективність виконання поставленого завдання, але й особиста безпека громадян.

Це пояснюється тим, що, відповідно до ст. 46 Закону України «Про Національну Поліцію», поліцейський уповноважений у виняткових випадках застосовувати вогнепальну зброю для припинення протиправних дій, якщо інші його дії не дають бажаних результатів. Водночас рівень професійної підготовки працівника визначається як умінням правильно оцінити ступінь необхідності застосування вогнепальної зброї, так і його вмінням ефективно і максимально безпечно для сторонніх осіб застосувати. Основними складовими частинами вогневої підготовки можна вважати теоретичну (вивчення конструкції, технічних характеристик і правил застосування) та практичну (відпрацювання прийомів, вправ і практичні стрільби).

Слід зазначити, що з огляду на суворе дотримання правил безпеки при поводженні із вогнепальною зброєю, проведення практичних стрільб можливе тільки в спеціально обладнаних місцях (тири, стрільбища). Це накладає певні обмеження щодо важливого методу навчання постійного відпрацювання прийомів застосування зброї, як під час навчального процесу в навчальних закладах системи МВС, так і протягом постійних тренувань особового складу в процесі несення служби, особливо для відпрацювання дій працівника в екстремальних ситуаціях, таких як переслідування або протидія озброєному правопорушнику [1, с. 195].

Мета дослідження полягає у комплексному аналізі найважливіших питань, пов’язаних з організацією вогневої підготовки курсантів вищих навчальних закладів освіти, запровадження в навчання мультимедійних технологій та професійного зростання майбутніх правоохоронців.

Аналіз наукових досліджень. Проблеми професійної підготовки працівників правоохоронних органів висвітлювалися у працях М.І. Ануфрієва, В.Г. Бабенка, С.Є. Бутова, Г.І. Васильєва, Е.А. Єрьоменко, І.П. Закорка, В.І. Пліска, С.І. Присяжнюк, Б.Б. Шаповалова та ін. [1-9].

Виклад основного матеріалу. Дієвим методом може бути впровадження сучасних мультимедійних технологій як у навчальний процес, так і в практику постійних тренувань особового складу підрозділів МВС України. Основу цих технологій складають мультимедійні тири, які можуть бути пристосованими для використання як з пневматичною або аналогічною за характеристиками спортивною або ж табельною вогнепальною зброєю за своїм призначенням слугують для здобуття навичок стрільби із бойової табельної зброї (ПМ, Форт та інші) в обстановці максимально наближеній до бойової, а також із пневматичної та малокаліберної спортивної зброї для проведення тренінгів на початкових етапах навчального процесу та в приміщеннях, не пристосованих для проведення занять з використанням табельної зброї [2, с. 224].

На відміну від відомих мультимедійних систем імітаторів, які використовують лазерний промінь або ж імітацію стрільби на комп’ютері,

найбільш ефективним є різновид тиру, головний принцип роботи якого - автоматичний вимір координат влучення кулі з бойової, травматичної, пневматичної зброї в ціль у режимі реального часу. Важливим також є те що під час стрільби використовується справжній метальний елемент. Ціллю при стрільбі є зображення, яке проектується мультимедійним проектором на екран розміром від 1 до 5 метрів у ширину. Вести вогонь можна по будь-якому зображенню - фіксованій мішені, мішені, що рухається з різною швидкістю, а також по кадрах відеофільму. Який моделює реальну бойову обстановку [3, с. 355].

Але, варто відмітити, що на сьогоднішній день, у вищих навчальних закладах зі специфічними умовами навчання в яких готують майбутніх поліцейських, які у подальшому будуть захищати та охороняти свободу та спокій громадян, під час занять з вогневої підготовки вистачає саме мультимедійних систем. Адже, окрім справжньої зброї було б не погано відпрацювати навички стрільби спочатку на якійсь мультимедійній системі тощо, щоб не роботи помилок на практиці. Наразі це є проблемою, адже, все залежить від фінансування [4, с. 30].

Висновки.

Отже, проаналізувавши усе вище написане, можна зробити висновок, що мультимедійні системи та інноваційні технології є невід'ємною частиною навчального процесу майбутніх правоохоронців, яких готують вищі навчальні заклади зі специфічними умовами навчання в системі МВС, але через брак достатньої кількості таких технологій, поліцейських досі готують лише на справжній зброї без використання новітніх технологій. Покращити рівень підготовки майбутніх фахівців до професійної діяльності можна шляхом використання у навчальному процесі мультимедійних систем, які розглядаємо як сукупність різних засобів комунікації, таких як: графічні зображення, тексти, музика, відео, які сприяють здобуттю професійних знань та вдосконаленню вмінь і навичок майбутніх працівників поліції.

Література

1. Чернишенко О.Є. Проблеми готовності майбутніх офіцерів внутрішніх військ МВС України до вільного володіння іноземною мовою. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. 2010. – С. 193-198.

2. Прокопенко І.Ф. Педагогічні технології: Навч.посібник. В.І. Євдокимов. – Харків: Колегіум, 2006 – 224 с.

3. Костікова І.І. Підготовка майбутнього вчителя іноземної мови засобами інформаційно-комунікаційних технологій– Харків. 2008. – 355 с.

4. Пінчук О. П. Електронне наукове фахове видання. Використання мультимедійних продуктів у системі загальної середньої освіти. Інформаційні технології і засоби навчання 2007. – С. 30-36.

5. Присяжнюк Станіслав. Бойовий хортинг як засіб формування здоров'язбережувальної компетентності студентів закладів вищої освіти ІТ-технологій / Станіслав Присяжнюк, Едуард Єрьоменко, Зоя Діхтяренко, Вероніка Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 223-231.

6. Boltivets Sergii, Dikhtiarenko Zoia, Zavistovskyi Oleg, Rebryna Anatoliy. Strengthening the mental health of Combat Horting athletes (school and student youth, cadets) in conditions of armed and

informational aggression (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 568-582).

7. Dikhtiarenko Zoia, Khatko Alla, Veselova Viktoriia, Ilnytskyi Ivan. Simulation of physical education lesson programs and physical education classes for pupils, students and cadets with health orientation with the use of elements of Combat Horting in educational institutions (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 556-567).

8. Khatko, Alla, Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Lytvynenko, Andrii. Use in Google Fit Combat Horting to control the physical activity of students, students, cadets, servicemen, security personnel (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp. 286, illus., tabs.,bibls. (pp. 247-252).

9. Khatko, Alla, Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Yeromenko, Veronica. The use of cloud technologies in the training of specialists (pupils and students, cadets) in Combat horting (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. VolodymyrPrystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 314-326).

10. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

СТРУКТУРНІ КОМПОНЕНТИ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ТУРИЗМУ ДО АНІМАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧІЙ СФЕРІ

Захаріна А. Г.,

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри «Теорії та методики фізичного виховання»

Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут»

Анотація. *Охарактеризовано структурні компоненти готовності майбутніх фахівців з туризму до анімаційної діяльності в рекреаційно-оздоровчій сфері. Проаналізовані науково-методичні та літературні джерела з досліджуваної теми. Визначено та теоретично обґрунтовано структуру готовності (мотиваційний, інтелектуальний, діяльнісний, комунікативно-продуктивний, рефлексивний структурні компоненти) майбутніх фахівців з туризму до анімаційної діяльності в рекреаційно-оздоровчій сфері. Вказано на доцільність подальших розробок у рекреаційно-оздоровчій сфері.*

Ключові слова: *мотиваційний компонент, інтелектуальний компонент, діяльнісний компонент, комунікативно-продуктивний компонент, рефлексивний*

компонент, готовність, студенти, заклад вищої освіти, туризм, оздоровча-рекреаційна діяльність.

Актуальність дослідження однією з передумов входження України до єдиного європейського та світового освітнього простору є забезпечення підготовки майбутніх фахівців з туризму відповідно до міжнародних вимог. Сьогодні заклади вищої освіти рухаються в напрямі оновлення освітніх програм, пошуку інноваційних підходів до формування компетентного фахівця з туризму, який вирішуватиме складні завдання для подальшої успішної діяльності у сфері туризму й рекреації. Це актуалізує роль майбутнього фахівця з туризму, здатного розуміти сучасні тенденції розвитку рекреаційно-оздоровчої сфери, використовувати різні види й форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя споживачами туристичних послуг.

Метою нашого дослідження є аналіз структурних компонентів формування готовності майбутніх фахівців з туризму до анімаційної діяльності в рекреаційно-оздоровчій сфері.

Аналіз наукових джерел. Науково-теоретичним підґрунтям для розуміння сутності формування готовності майбутніх фахівців з туризму до анімаційної діяльності в рекреаційно-оздоровчій сфері становлять доробки, в яких розглянуто питання, пов'язані з: професійною підготовкою майбутніх фахівців в умовах сучасної парадигми вищої освіти, В. Кремень [6], професійною підготовкою майбутніх фахівців для сфери туризму (С. Бабушко [1], майбутніх фахівців освітньої сфери (Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Korzhenko, I., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Steshyts, A., Khimich, V., Petrova, O., Kozlova, K. [12-15]) та ін.).

Виклад основного матеріалу досліджень. COVID-19 та воєнний стан внесли великі зміни в розвиток світового туризму, що зумовлює необхідність удосконалення якості підготовки кадрів, забезпечення галузі фахівцями, які були б конкурентоспроможними на світовому ринку відповідних послуг. Імідж України як туристичної держави, як вважають А. Мазаракі та С. Мельниченко, залежить від якості туристичної інфраструктури, насамперед від забезпеченості споживачів засобами розміщення, санаторно-курортними та оздоровчими закладами, відповідністю якості наданих послуг вимогам міжнародних стандартів [10, с. 65].
У процесі теоретичного аналізу психолого-педагогічної літератури було виділено структурні компоненти готовності майбутніх фахівців з туризму до анімаційної діяльності в рекреаційно-оздоровчій сфері, до яких віднесено: мотиваційний, інтелектуальний, діяльнісний, комунікативно-продуктивний, рефлексивний (рис. 1.) [8].

Розглянемо мотиваційний компонент формування готовності майбутніх фахівців з туризму до анімаційної діяльності в рекреаційно-оздоровчій сфері. До факторів, які визначають мотивацію досягнення успіху, як вважає С. Занюк, відносяться прагнення людини досягти високих результатів, вибір складних

завдань і прагнення до самовдосконалення. Вчений зазначає, що прагнення досягти успіху в певній діяльності складає не лише мотив досягнення, а й ситуативні фактори: очікування успіху, його вірогідність, шанси на успіх, складність завдання та його суб'єктивна цінність [7, с. 97].

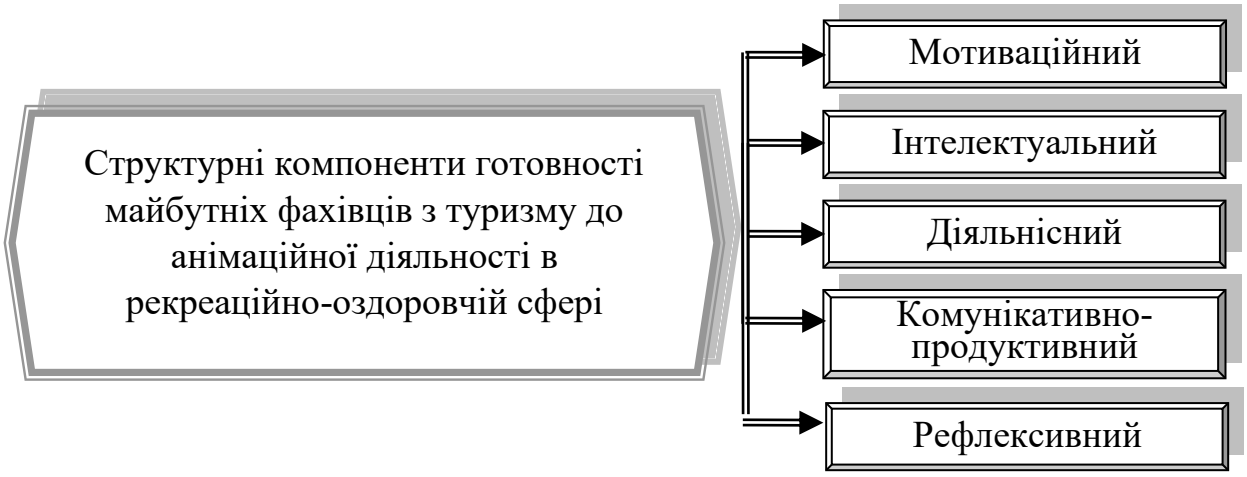


Рис. 1. Структурні компоненти готовності майбутніх фахівців з туризму до анімаційної діяльності в рекреаційно-оздоровчій сфері

За С. Занюк виділяються такі типи мотивації: зовнішня та внутрішня (процесуальна) мотивація; мотивація допомоги; мотивація агресії; мотивація влади; негативна мотивація і покарання; мотивація досягнення [7, с. 97].

Отже, мотиваційний компонент готовності майбутніх фахівців з туризму до анімаційної діяльності в рекреаційно-оздоровчій сфері передбачає: наявність мотивів самовдосконалення і розвитку власних здібностей студентів; розвиток існуючих та утворення нових мотивів у процесі професійної підготовки та безпосередньої анімаційної діяльності, що актуалізує ці мотиви під впливом потреб, ціннісних орієнтацій та чинників, які активізують та регулюють поведінку майбутніх фахівців з туризму до анімаційної діяльності в рекреаційно-оздоровчій сфері.

Охарактеризуємо інтелектуальний компонент готовності майбутніх фахівців з туризму до анімаційної діяльності в рекреаційно-оздоровчій сфері. Як вказує І. Ревак, якісна освіта передбачає, щоб дипломований фахівець був здатним до постійної інтелектуальної праці, гнучкої зміни спеціалізації, подальшого навчання впродовж усього життя. Ми поділяємо думку вченої, що освіта є також процесом формування вмінь і навичок, виховання культури мислення і пізнання, здатності до самонавчання та самовиховання [11, с. 54].

Структура діяльнісного компоненту готовності майбутніх фахівців з туризму до анімаційної діяльності в рекреаційно-оздоровчій сфері характеризує загальні та фахові здатності студентів використовувати різноманітні засоби рекреації, фізичної культури у процесі навчання та здійснення майбутньої професійної діяльності, яка пов'язана з анімаційною діяльністю. У зв'язку з цим, діяльнісний компонент передбачає професійний саморозвиток, удосконалення

фізичної підготовленості та фізичного здоров'я, від якого безпосередньо залежить якісне надання анімаційних послуг.

Діяльнісний компонент готовності майбутніх фахівців з туризму до анімаційної діяльності в рекреаційно-оздоровчій сфері передбачає наявність здібностей використовувати різноманітні види та форми рухової активності для активного відпочинку у закладах розміщення, відпочинку та оздоровлення з різними верстами населення.

Комунікативно-продуктивний компонент готовності майбутніх фахівців з туризму до анімаційної діяльності в рекреаційно-оздоровчій сфері характеризує здатність швидко оцінювати нестандартні ситуації, вирішення конфліктних ситуацій.

Для майбутніх фахівців туристської галузі, як вказує О. Виноградова, важливо вміти «працювати в команді, бути комунікабельними, самостійно вирішувати нестандартні виробничі завдання, креативно мислити, генерувати нові ідеї, уникати будь-яких конфліктних ситуацій, уміти швидко з них виходити» [2, с. 27].

Менеджер туризму, на думку І. Гончарової, є посередником між людиною та суспільством, він постійно включений у процес спілкування, повинен уміти вислухати та зрозуміти, пояснити та довести, запитати та відповісти, переконати, створити атмосферу довіри в бесіді та ділового настрою в співбесіді, знайти індивідуальний підхід до клієнта, вирішити конфлікт, зняти напругу [3, с. 9].

Розкриємо сутність рефлексивного компоненту готовності майбутніх фахівців з туризму до анімаційної діяльності в рекреаційно-оздоровчій сфері.

Здатність особистості до продуктивного самовираження, як зазначає академік І. Зязюн, визначається її рефлексуванням, особливо в реалізації функції проблематизації, самооб'єктивації, виявлення особистих смислів, побудови образу «Я-концепції», постановці і вирішуванню завдань управління рефлексією та виробленню методики такого управління [9, с. 38-40].

Висновки. Готовність майбутніх фахівців з туризму до анімаційної діяльності в рекреаційно-оздоровчій сфері характеризується спрямованістю існуючих та утворення нових мотивів у процесі професійної підготовки та безпосередньої анімаційної діяльності, комплексом професійно орієнтованих знань щодо складання різноманітних програм анімаційного обслуговування з певними цільовими групами населення та особистісних досягнень, що виступають умовою ефективної оздоровчої діяльності зі споживачами туристичних послуг. Теоретично обґрунтовано структуру готовності (мотиваційний, інтелектуальний, діяльнісний, комунікативно-продуктивнй, рефлексивний структурні компоненти) майбутніх фахівців з туризму до анімаційної діяльності в рекреаційно-оздоровчій сфері.

Література

1. Бабушко С. Р. Теоретичні та методичні засади професійного розвитку фахівців туристичної сфери США і Канади: автореф. дис. д-ра пед. наук: 13.00.04. Київ: Ін-т пед. освіти і освіти дорослих НАПН України. Київ, 2015. 40 с.

2. Виноградова О. В. Туризм – як предмет наукових досліджень у контексті підготовки висококваліфікованих кадрів. Вісник Луганського національного Університету ім. Тараса Шевченка. Серія: Педагогічні науки. 2013. № 18 (277). С. 26–33.

3. Гончарова І. С. Формування полікультурної компетентності у майбутніх менеджерів туризму у вищих навчальних закладах: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04. Старобільськ: Держ. закл. «Луган. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка», 2019. 20 с.

4. Грибова Л. В. Організаційно-методичні засади підвищення кваліфікації фахівців сфери туризму: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04. Вінниця: Вінниц. держ. пед. ун-т ім. М. Коцюбинського, 2010. 20 с.

5. Дяченко М. Д. Шляхи збагачення досвіду творчої самореалізації майбутніх учителів у процесі професійної підготовки. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: зб. наук. пр.; за ред. Т. І. Сущенко (голов. ред.) та ін. Запоріжжя: КПУ, 2015. Вип. 44 (97). С. 141-149.

6. Енциклопедія освіти / акад. пед. наук України; гол. ред. В. Г. Кремень. Київ: Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.

7. Занюк С. С. Психологія мотивації : навч. посіб. Київ : Либідь, 2002. 304 с.

8. Захаріна А. Г. Понятійний апарат підготовки майбутніх фахівців з туризму до анімаційної діяльності в рекреаційно-оздоровчій сфері. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/фізична культура і спорт: зб. наук. пр. / за ред. Г. М. Арзютова. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 3К 2 (71) 16. С. 132–135.

9. Зязюн І. А. Філософія педагогічної дії: монографія. Черкаси: Вид-во ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008. 608 с.

10. Мазаракі А., Мельниченко С. Туризм в Україні: реалії бізнесу. Туризм як пріоритетний напрям соціально-економічного розвитку регіону: матер. Міжнар. наук.-практ. конфер. (м. Сучава, 23–24 квітня 2015 р.) Чернівці: ЧТЕІКНТЕУ, 2015. С. 63–66.

11. Ревак І. О. Теоретичні проблеми розвитку національної економіки Вісник Чернігівського державного технологічного університету. 2014. № 3 (75). С. 52–62.

12. Dikhtiarenko Zoia, Kozlova Kateryna, Petrova Oksana, Tsviha Artem. The use of mobile games in physical education lessons and the «Combat Horting» sports club to consolidate physical qualities in pupils of grades 5-7 – determination of life position in the conditions of martial law, during distance learning (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 583-597).

13. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

14. Dikhtiarenko Zoia, Steshyts Andrii, Kostenko Vitaliy. The influence of vitamins on the preservation and strengthening of health in school and student youth, cadets: Combat Horting athletes (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 533-546).

15. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

СПЕЦІАЛЬНІ ПРИЙОМИ БОРОТЬБИ: КИДОК ЧЕРЕЗ ПЛЕЧІ «МЛИН», КИДОК ЗАХОПЛЕННЯМ ПАСКА

Каліневич В. В.,

здобувачка вищої освіти бакалаврського рівня Навчально-наукового інституту права та підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ;

Анісімов Д. О.,

старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету підготовки фахівців для підрозділів кримінальної поліції Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

Анотація. *В умовах побудови правової держави набуває особливої актуальності підвищення ефективності правового регулювання різноманітних соціальних зв'язків. Так, Конституція України проголошує: «Людина, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканність і безпека визнаються в Україні найвищою соціальною цінністю. Права і свободи та їх гарантії визначають зміст і спрямованість діяльності держави.*

Ключові слова: *боротьба, прийоми, кидок, кидок через плечі «млин», кидок захопленням паска.*

Вступ. Держава відповідає за свою діяльність. Утвердження і безпека прав і свобод людини є головним обов'язком держави». Ухилення від виконання обов'язків, закріплених у законі, передбачає адекватне реагування держави, зокрема застосування заходів поліцейського примусу. Застосування заходів поліцейського примусу за будь-які протиправні діяння завжди привертало увагу суспільства, соціальних груп, так як воно більше за все стосується інтересів людей, їх об'єднань. Одним з найбільш серйозних втручань з боку правоохоронних органів у життєдіяльність громадян є застосування до них заходів поліцейського примусу.

Мета дослідження: узагальнення практичного досвіду та технічних аспектів використання таких спеціальних прийомів боротьби як кидок через плечі «млин» та кидок захопленням паска.

Аналіз наукових джерел. У ході проведення дослідження було проаналізовано та детально ознайомлено з методичними рекомендаціями профільних кафедр закладів освіти зі специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку фахівців для практичних підрозділів Національної поліції України. Також було приділено увагу тематичній літературі, яка присвячена вивченню основ рукопашного бою [1-9].

Виклад основного матеріалу. Відповідно до ч. 1 ст. 43 Закону України «Про Національну поліцію» працівники поліції зобов'язані «… заздалегідь попередити особу про застосування фізичної сили, спеціальних засобів і вогнепальної зброї і надати їй достатньо часу для виконання законної вимоги поліцейського, крім випадку, коли зволікання може спричинити посягання на життя і здоров'я особи чи та/або поліцейського або інші тяжкі наслідки, або в

ситуації, що склалася, таке попередження є невиправданим або неможливим» [1] та ч. 2 цієї ж статті «Попередження може бути зроблено голосом, а за значної відстані або звернення до великої групи людей – через гучномовні установки, підсилювачі звуку» [1]. Розглянемо детальніше деякі спеціальні прийоми

Кидок через плечі – «Млин». Найчастіше виконують його з дальньої дистанції при захваті лівою рукою під правим ліктем. В.П. – обидва у фронтальній стійці, обличчям один до одного. Тактична підготовка – поштовх назад – ліворуч – униз. Порядок здійснення прийому:

- Захватити лівою рукою під правим ліктем противника за одяг, сильним ривком лівої руки вгору – вперед вивести противника з рівноваги. Одночасно зробити крок правою ногою під противника, захопивши правою рукою зсередини його однойменне стегно (при виконанні кроку ноги зігнуті, тулуб прямий).

- Притиснувши противника тулубом до своїх плечей, зробіть крок лівою ногою та випряміть ноги.

- Повернувшись на 90 градусів праворуч і трохи нахилившись уперед, здійсніть скидання противника. В момент його падіння правою рукою звільняють, а лівою виконують ривок угору.

До характерних помилок при виконанні прийому відноситься: крок під противника виконано з нахилом тулуба вперед та прямими ногами. Ривок лівою рукою недостатньо сильний. Супротивник не виведений з рівноваги. Не виконується крок правою ногою. Тулуб противника опиняється на спині. Виконуючи кидок, направляє ноги противника на себе [2, с. 141-151]. Використовується після звільнення від захвату тулуба спереду; коли противник витягнув руки вперед і хоче зробити захват. До контр прийомів відноситься: виведення з рівноваги ривком, передня підсічка, кидок через голову підсадка гомілкою [6, с. 12].

Кидок захопленням паска (через стегно). Виконується наступним чином – обидва у фронтальній стійці, обличчям один до одного. Тактична підготовка – поштовх руками ліворуч – угору – на себе. Порядок здійснення прийому: лівою рукою захватити противника за одежу під правим ліктем, правою – пасок позаду – зліва. Зробити поштовх руками ліворуч – угору до себе. Подальшим згинанням ніг вивести противника з рівноваги вперед. Продовжуючи ривок руками вниз – за себе, виконати поворот спиною до противника із приставлянням лівої ноги до правої та подальшим згинанням їх. Голова повернена в сторону кидка. Із підбивом тазом угору і розгинанням ніг кинути противник на підлогу. Означити удар рукою або ногою.

До характерних помилок відноситься те, що: не робиться ривок лівою рукою ліворуч – уперед. Поворот виконується на прямих ногах. Не виконується поворот головою в сторону кидка. Ліва нога не приставляється до правої або ставиться далеко від неї [2-6].

Прийом використовується у наступних випадках:

- при захисті від ударів рукою збоку як відповідна дія;

- як контр дія від кидка передня підніжка;

- у разі, коли противних рухається вперед.

До контр прийомів відноситься: кидок підсадом стегном, задня підніжка ззовні [6, с. 13].

Висновки. Застосування сили поліцейськими для припинення агресивних дій правопорушників має здійснюватися суворо в рамках закону та не перевищувати меж необхідної оборони [1]. Для вирішення покладених на поліцію завдань поліцейські мають право застосовувати фізичну силу, зокрема, спеціальні прийоми боротьби або рукопашного бою.

Аналіз використаних у дослідженні джерел надав нам змогу дійти висновку щодо ефективності використання таких спеціальних прийомів боротьби як кидок через плечі «млин», кидок захопленням паска.

Література

1. Закон України «Про Національну поліцію» від 02.07.2015 № 580-VIII. *Офіційний сайт Верховної Ради України*. URL: http:// zakon2.rada.gov.ua/laws/show/580-19 (дата звернення: 20.09.2022).

2. Ануфрієв М.І., Бутов С.Є. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ. НАВСУ,2 003. с.141-151.

3. Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (14–15 липня 2020 року) / уклад.: Е. А. Єрьоменко. Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 430 с.

4. Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. 4–5 січня 2021 р. / Ірпінь : Університет ДФС України, 2021. Ч. 1. – 1419 с.

5. Бурцев Г.А. Основы рукопашного боя. –М.: Воениздат, 1992 – 206 с.

6. Кримець О. І., Чукрєєв П.В., Тихий О. В. Методична розробка для проведення практичних занять із навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» НАВС 2019. 12-13 с.

7. Boltivets Sergii, Dikhtiarenko Zoia, Zavistovskyi Oleg, Rebryna Anatoliy. Strengthening the mental health of Combat Horting athletes (school and student youth, cadets) in conditions of armed and informational aggression (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 568-582).

8. Kukushkin Kostiantyn, Yeromenko Eduard, Dikhtiarenko Zoia, Grechana Larisa. The prospectives of Combat Horting in the military patriotic education of a successful personality: pupils, students and cadets (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 525-532).

9. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

ДОСЛІДЖЕННЯ РУХУ «ПОВЗУНЕЦЬ» У ХОРЕОГРАФІЇ ТА НАЦІОНАЛЬНИХ ОДНОБОРСТВАХ

Косинський Е. О.,
студент другого курсу аспірантури ВНУ імені Лесі Українки;
Сітовський А. М.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії ВНУ імені Лесі Українки

Анотація. *У роботі проаналізовано рух «повзунець», який характерний саме для національної спадщини України та зазначено різноманітність даного елементу. Показано джерела і механізми, завдячуючи яким, до нас дійшли дані рухи, не зважаючи на утиски національної свідомості в часи радянської окупації. Рекомендовано використовувати досліджувані елементи не лише як практично прикладні прийоми, але і як засіб розвитку фізичних якостей.*

Ключові слова: *національні види спорту, фізичне виховання, патріотичне виховання.*

Актуальність. У сучасних суспільно-політичних реаліях України питання патріотичного виховання молоді набуває особливого значення. Тому провідною ланкою духовного та фізичного збагачення молодого покоління є розвиток і вдосконалення національних видів спорту. Так, зокрема, інтеграція національної спадщини в процес фізичного виховання є надзвичайно актуальною. Ряд авторів пропонують використовувати різні національні стилі для виховання молоді. Зосібна О. Притула зазначає, що бойове мистецтво СПАС – як козацька традиція й елемент бойової культури українського народу – може слугувати духовною основою національно-патріотичного виховання громадян України [8].

А. Литвиненко та Е. Єрьоменко вказують на високу ефективність тренувальних методик національного військово-прикладного виду спорту – бойового хортингу, що дозволяє рекомендувати його для широкого застосування в закладах середньої та вищої освіти України [5].

І. Кудряшов, А. Артюгін, В. Спіцин зауважують, що застосування окремих вправ або комплексу тренувань, узятих із національних видів спорту, сприяє самовдосконаленню особистості в цілому. Водночас завдяки фізичному, морально-етичному та духовному вихованню молодь долучається до культурних традицій України та сприяє їхньому відродженню [3].

Самоха Р. А., вивчаючи практику використання народних традицій у процесі фізичного виховання, вбачає позитивний вплив застосування елементів національних одноборств не лише на загальний рівень фізичної підготовки, але й на національно-патріотичне виховання

Хоча відродження національних бойових систем активно почалось ще в вісімдесяті роки минулого століття, проте даний процес не зупиняється до сьогодні.

Як зазначають ряд дослідників, основним джерелом для відтворення рухової спадщини національних одноборств є безумовно народний танець

[6, 7, 10]. Навіть в часи більшовицької окупації і тотального контролю саме в танцях вдалось зберегти національний колорит. Із середині 1950-х рр. відбулася активізація постановочної діяльності щодо втілення козацької тематики, але слід зазначити, що ця тематика розроблялася хореографами в народно-сценічному танці й до того. У першій програмі Державного українського ансамблю народного танцю (згодом – Державний ансамбль танцю УРСР, надалі – Державний заслужений академічний ансамбль танцю УРСР) під керівництвом П. Вірського та М. Болотова, створеному 1937 р., були поставлені «Козачок» та «Гопак» [2].

Метою роботи є аналіз руху «повзунець» та можливі аспекти практичного його використання.

Результати дослідження. Як у хореографічних постановках танців такі і в національних одноборствах (бойовий гопак) існує широкий асортимент різноманітних повзунців («чіпка», «серп», «шуга», «тин», «пих», «рогач», «диб», «коло»), а також повзунці-павучки («стрижак», «бивен», «вибрик», «веретено» й підсікання («коса», «млин», «дзиґа») [7].

Одним з перших рух «повзунець» широко розкритий ще в роботі В. Верховинця [1]. Автор вказує на даний елемент як на невпинне продовження присядки тобто коли на рахунок «раз» присядемо до землі, то на рахунок «два» не встаємо як при присядці, а виконуємо нову присядку, викидаючи почергово вперед то одну, то другу ногу. Науковець наголошує на складності даного елементу і на високі вимоги до фізичної підготовки для виконавців досліджуваного руху. В. Верховинець пропонує після виконання повзунців переходити до легших рухів для того, щоб дати можливість відпочити м’язам ніг. Рекомендовані наступні комбінації:

1. Повзунець (4 такти) – зальотний рух (4 такти).
2. Повзунець (4 такти) – хід тихий (4 такти).
3. Повзунець (4 такти) – доріжка пряма (4 такти).
4. Повзунець (4 такти) – угинання (4 такти).
5. Повзунець (8 тактів) – хід акцентований (4 такти).
6. Повзунець (8 тактів) – зальотний рух (4 такти), доріжка дрібна (4 такти).

У даному випадку бачимо поступове збільшення навантаження через триваліше виконання самого повзунця.

Про популярність і різноманітність рухів у повзунцях опосередковано може свідчити оригінальне рішення щодо хореографічної лексики, козацької теми розкритою через танець «Повзунець», поставлений за принципом аранжування одного танцювального руху українського танцю («повзунець»). В танці розширено амплітуду його дії, збагачено окремі структурні елементи, і на їхній основі побудовано ряд видозмін повзунця та підпорядковано їх образній дії. Кожний танцюрист виконує свій, тільки йому притаманний варіант руху… Цей номер – яскравий приклад переінтонування художніх рухів у так звану «вільну пластику», а в ній яскраво відбито національний колорит народу. У фіналі танцю козаки, перебуваючи у фронтальній лінії на авансцені, піднімаються на повний

зріст і глядачі бачать силу і міць Запорозької Січі, її героїв, захисників своєї рідної землі. Ця театралізована хореографічна картина і сьогодні є актуальною, залишаючись однією з базових хореографічних постановок усіх концертних програм Національного заслуженого академічного ансамблю танцю України імені Павла Вірського [4].

Характерна особливість повзунців (вихідні положення присівши, присівши з опорою на руку та ін.), на нашу думку, випливає з прикладного характеру національних бойових мистецтв і з специфічного арсеналу рухів, які утворилися під впливом суворих вимог використання. Через необхідність ведення поєдинку проти озброєного суперника виник набір атакуючих і захисних рухів з амплітудними пересуваннями, насичені стрибковими елементами з ударами ногами. Після виконання складних акробатичних ударів у стрибку і стрімких переміщень у поєдинку існує ризик виведення з рівноваги, коли у реальних умовах неспортивного, а реального поєдинку, піднятись після падіння суперник може не дозволити. Тому звідси випливає різноманітна техніка атак з нестандартних для інших одноборств положень, які можуть бути ефективними в силу оригінальності та не традиційності руху.

Висновки. Таким чином, використання повзунців можна рекомендувати не лише як практично прикладний прийом в одноборствах, але і як засіб розвитку фізичних якостей у процесі фізичного виховання.

Література

1. Верховинець В.М. Теорія українського народного танцю. Київ. 2008. 150 с. URL: https://kmaecm.edu.ua/wp-content/uploads/verhovynecz-teoriya-ukrayinskogo-narodnogo-tanczyu.pdf. (дата звернення: 17.09.2022)
2. Климчук І. С. Козацька тема в українській народно-сценічній хореографії 1950–1980 років як засіб трансляції етнокультурної ідентичності. *Українська культура: минуле, сучасне, шляхи розвитку.* 2021, № 36, С. 41-45. URL: file:///C:/Users/Home/Downloads/407-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-1445-1-10-20210509%20(1).pdf. (дата звернення: 18.09.2022)
3. Кудряшов І.О., Артюгін А.В., Спіцин В.В. Ефективність упровадження елементів національних видів спорту в навчально-тренувальний процес фізичного виховання студентів. 2018. URL: https://repo.btu.kharkov.ua/bitstream/123456789/387/1/esprstp_2018_2_24.pdf. (дата звернення: 14.09.2022)
4. Литвиненко В. А. Народна образність у мистецтві народно-сценічної хореографії України. URL: http://dancestudios.knukim.edu.ua/article/view/261606/258246. (дата звернення: 20.09.2022)
5. Литвиненко А. М., Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг–традиції української бойової культури у справі виховання студентської молоді. *Baltija Publishing*. Wloclawek, 2021. URL: file:///C:/Users/%D0%B4%D0%BE%D0%BC/Downloads/109-Chapter%20Manuscript-6428-1-10-20210412.pdf. (дата звернення: 19.09.2022)
6. Морозов А. І. Взаємодія мистецтва і спорту як чинник розвитку віртуозних рухів в українському народно-сценічному танці. *Мистецтвознавчі записки*. 2018. Вип. 33. С. 338-345.
7. Пилат В. Бойовий гопак. Львів, 1994. 288 с.
8. Притула О.Л. Теоретичні та практичні засади виховання патріотичної і здорової молоді на базі козацького бойового мистецтва «СПАС». *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя, 2020. Том 1. №69. С. 128-131.

9. Самоха Р.А. Використання народних традицій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: монографія Харків, 2007. №6. С. 257–261.

10. Слєпцов О.В., Слабоуз В.В. Історичні витоки розвитку бойового мистецтва «Спас» в Україні. Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості: збірник матеріалів VI Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції. (21-22 березня 2019 р., Слов'янськ). Слов'янськ, 2019. С. 40-49.

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

Лавроненко В. О.,
здобувач вищої освіти бакалаврського рівня досудового розслідування
Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ;
Науковий керівник: ***Завістовський О. Д.,***
старший викладач кафедри тактико-спеціальної підготовки
Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

Анотація. *Спеціальна фізична підготовка працівників поліції України є складовою частиною системи професійної підготовки, яка нерозривно пов'язана з процесами, що відбуваються в суспільно-політичному та соціально-економічному житті держави. Спеціальна фізична підготовка є однією з найважливіших дисциплін, які викладаються курсантам у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання. Дисципліна поєднує в собі ряд спеціальних заходів, спрямованих на розвиток і вдосконалення фізичних якостей курсантів, а також практичних навичок оволодіння прийомами самозахисту, необхідних для успішної подальшої їх служби в підрозділах поліції.*

Ключові слова: *професійна підготовка, спеціальна фізична підготовка, курсанти, працівники поліції, вищі навчальні заклади, специфічні умови навчання, службова діяльність.*

Актуальність підготовки поліцейських є предметом постійного занепокоєння експертів у цій галузі. Діяльність по охоронні громадського порядку, боротьбі зі злочинністю, забезпечення прав і свобод громадян завжди була небезпечною [1, с. 44].

Мета дослідження полягає у комплексному аналізі найважливіших питань, пов'язаних з організацією спеціальної фізичної підготовки в системі професійної підготовки курсантів вищих навчальних закладів зі специфічними умовами навчання, удосконалення системи самозахисту, удосконалення службово-прикладних видів єдиноборств в їх підготовці.

Аналіз наукових джерел. Проблеми професійної підготовки працівників правоохоронних органів висвітлювалися у працях М.І. Ануфрієва, В.Г. Бабенка, С.Є. Бутова, Г.І. Васильєва, І.П. Закорка, В.І. Пліска, Б.Б. Шаповалова та ін.

Окремі питання фізичного виховання та аспекти самооборони розглядалися в роботах С.В. Волковой, Е.А. Єрьоменка, І.В. Лебедєва, А.В. Ляхович, І.М. Ляховой, Н.М. Ознобішина, В.А. Спірідонова, Л.М. Українця, А.А. Харлампієва, М.Х. Хасанова Б.Б. Шаповалова, Yeromenko, E., Kukushkin, K., Zavistovskyi, O., Khatko, A. та ін. [1-10].

На необхідність належної професійної підготовки людей, що стоять на захисті прав і свобод громадян, зверталась увага вже наприкінці XIX – початку XX ст. у різних країнах світу. За роки, що пройшли з того часу, система професійної підготовки працівників, як і підходи до неї, неодноразово змінювалися [2, с. 183].

У сучасних умовах рівень фізичної підготовки курсантів має бути найвищим. Останніми роками це питання привертає особливу увагу через зміну характеру злочинної діяльності в країні та широке застосування злочинцями холодної та вогнепальної зброї. Слід зазначити, що в джерелах спеціальних джерел можливо підкреслити те, що в навчальних закладах системи МВС України фізична підготовка має здійснюватися на основі єдиної структури, глибоко інтегрованої з логічною освітньою програмою. Тому в процесі занять фізичними вправами повинні активно реалізовуватися знання, уміння та навички, набуті курсантами в процесі вивчення цього циклу. Спеціальна фізична підготовка є складовою всієї професійної підготовки, яка є безперервним навчальним процесом. Однією з основних вимог професійної підготовки є цілеспрямований навчально-виховний процес, спрямований на розвиток у курсантів навичок, відповідних характеру майбутньої професійної діяльності. Також, слід зауважити, що правильно спланований комплекс фізичного виховання курсантів у вищих закладах освіти зі специфічними умовами навчання сприяє розвитку багатьох факторів, а саме:

- розвитку досвіду рухових дій;
- покращення вміння працювати в екстремальних та стресових ситуаціях;
- прискорення процесу адаптації до майбутньої професії;
- підвищенню рівня розумової активності;
- підвищенню фізичної витривалості та працездатності [3, с.53].

Отже, слід підкреслити, що спеціальні фізичні вправи є основним напрямком, який необхідно постійно вдосконалювати і розвивати. Дисципліна в основному включає прийоми самозахисту та боротьби, спортивні нормативи та силові вправи, комплексне поєднання яких створює потужний механізм фізичного розвитку курсанта. Однак, не слід забувати, що методи навчання спеціальної фізичної підготовки змінюються і повинні постійно вдосконалюватися відповідно до можливих життєвих ситуацій у поліцейській практиці.

Висновки. Спеціальна фізична підготовка є необхідною дисципліною для вищих навчальних закладах зі специфічними умовами навчання, яка розвиває практичні та фізичні навички курсантів з метою набуття ними необхідних якостей та умінь, необхідних для подальшого проходження служби в підрозділах Національної поліції.

Література

1. Шаповалов Б.Б., Завістовський О.Д. Забезпечення виживання поліцейських і персоналу охорони в екстремальних ситуаціях: американський підхід/ Журнал «Бизнес и безопасность», № 1 – 2021 – С. 44-45.

2. Завістовський О.Д. Фізична підготовка як складова професійного навчання правоохоронців в сучасних умовах / О.Д. Завістовський // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві: збірник наукових праць III Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Житомир, 4 листопада 2021 р.). – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. – С. 182-184.

3. Барчук І.С. Фізична підготовка особового складу спецпідрозділів. М. Спорт Академ Пресс, 2014. – 252 с.

4. Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – 1635 с.

5. Boltivets Sergii, Dikhtiarenko Zoia, Zavistovskyi Oleg, Rebryna Anatoliy. Strengthening the mental health of Combat Horting athletes (school and student youth, cadets) in conditions of armed and informational aggression (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 568-582).

6. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

7. Kukushkin Kostiantyn, Yeromenko Eduard, Dikhtiarenko Zoia, Grechana Larisa. The prospectives of Combat Horting in the military patriotic education of a successful personality: pupils, students and cadets (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 525-532).

8. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M.,Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs.,bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226-273).

9. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

10. Fedorchenko Tetiana, Dikhtiarenko Zoia, Berezhna Tamila, Kolomoiets Halyna. Educational programs for Combat Horting – implementation during training classes strength fitness for a successful personality: athletes (pupils, students and cadets) of Combat Horting (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 498-512).

УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Лозовицький Є. В.,
здобувач вищої освіти бакалаврського рівня досудового розслідування Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ;
Науковий керівник: ***Поливанюк В. Д.,***
доцент кафедри тактико-спеціальної підготовки факультету ПФППД Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, кандидат юридичних наук, доцент

Анотація. *В матеріалах розглянуті питання щодо професійної підготовки співробітників Національної поліції України для виконання службово-бойових завдань в умовах воєнного стану.*

Ключові слова: *тактико-спеціальна підготовка, вогнева підготовка, спеціальна фізична підготовка, психологічна підготовка.*

Актуальність дослідження визначається розвитком суспільства і верховенством закону, що характеризуються не тільки визнанням індивідуальної свободи й цінності кожної людини, справедливим і неупередженим законодавством, а й обов'язком поліцейських протидіяти злочинності, захисту життя, здоров'я, прав і свобод громадян. Це викликає зростаючі вимоги суспільства до якості поліцейської освіти. Фізична, психологічна підготовка взаємопов'язана з тактико-спеціальною та вогневою підготовками. Разом вони спрямовані на формування професійно-прикладних компетенцій співробітників поліції.

Проблематикою даного питання є те, що виконання службових обов'язків працівниками Національної поліції України у більшості випадків пов'язане із небезпекою та екстремальними ситуаціями. Можливість нападу на працівника поліції існує протягом усього строку його службової діяльності. Практика показує, що забезпечення особистої безпеки працівників Національної поліції України й досі потребує значної уваги. Водночас, загостренню проблеми безпеки життєдіяльності працівників Національної поліції України сприяє також повномасштабна військова агресія. У зв'язку з цим, проблема особистої безпеки майбутнього поліцейського під час виконання службових обов'язків має велике значення для існування та розвитку суспільства.

Аналіз наукових досліджень щодо питання професійно-прикладної підготовки поліцейських; розвиток фізичних і виховання моральних якостей у ЗВО: студенти та курсанти, відображається в різноманітних публікаціях [1-8].

Метою роботи є аналіз питання щодо професійної підготовки співробітників Національної поліції України для виконання службово-бойових завдань в умовах воєнного стану.

Результати дослідження. Забезпечення безпеки працівника Національної поліції України зумовлюється його індивідуально-психологічними

особливостями, рівнем фізичного розвитку та інтелекту, рівнем моральних якостей, професійними навичками та вміннями вирішувати конфліктні ситуації, здатністю до самостійного аналізу професійної діяльності з метою розробки нових елементів стратегії й тактики, удосконалення засобів і прийомів ефективного виконання оперативно-службових завдань. Тобто, особиста безпека майбутнього працівника поліції більшою мірою залежить від рівня його практичної підготовки, рівня професіоналізму у своїй справі [1, с. 53].

Що стосується вогневої підготовки, то слід зазначити, що в процесі оволодіння навичками стрільби з пістолета важливу роль відіграє формування психологічної готовності. У готовності до застосування зброї необхідно розрізняти дві функціонально взаємопов'язані підсистеми, в залежності від їх цільового призначення:

1. Загальну, тривалу готовність;

2. Конкретну, динамічну, мобілізаційну готовність.

Перша характеризується забезпеченістю, підготовленістю, досвідом, можливістю виконання даного завдання з високими показниками. Однак її виконання залежить ще від можливості реалізувати свою професійну підготовленість в конкретних умовах, від випробовуваного співробітником психічного стану в певний момент. Друга відображає особливості та вимоги майбутньої екстремальної діяльності, яка пов'язана із застосуванням зброї. Вона передбачає стан морально-психологічної готовності, що включає тимчасову активізацію здібностей, в основному, вольових якостей, які потребують успішного застосування зброї в надзвичайній ситуації. Виходячи з цього, на заняттях з вогневої підготовки необхідно відпрацьовувати навички самоконтролю з урахуванням психофізіологічного стану і стресостійкості, надалі яких людина виявляється в змозі управляти своєю поведінкою і власними біологічними реакціями.

Також хотілось би додати, що виховання фізичних якостей і розвиток фізичних здібностей постають як цілісний процес, який об'єднує в собі окремі взаємопов'язані сторони вдосконалення фізичної підготовленості майбутнього поліцейського. Цей процес здійснюється з урахуванням певних принципів. Принцип розвитку ефекту педагогів формулює свої положення переважно на основі закономірностей етапності та фазовості розвитку фізичних здібностей і вимагає дотримання повторення педагогічних впливів. Під повторенням розуміється багаторазове виконання навантаження, як в рамках одного окремого заняття, так і системи занять, об'єднаних в тижневі, місячні, річні цикли.

Принцип взаємозв'язку впливів відображає необхідність здійснювати педагогічний процес у двох взаємопов'язаних напрямках: 1) накопичення потенціалу фізичної якості; 2) формування здібностей до їх ефективної реалізації. В процесі вирішення рухового завдання, поліцейському доведеться долати стомлення, що має в кожному окремому випадку цілком конкретний характер. Це дозволяє стверджувати, що для вдосконалення методики розвитку виховання

витривалості необхідно вивчати фізіологічний механізм стомлення конкретної діяльності. [4, с. 59].

Висока тактична виучка співробітників поліції досягається систематичним і інтенсивним навчанням. Зростаючі вимоги до тактико-спеціальної підготовки змушують постійно вдосконалювати існуючі та вишукувати нові форми, методи й засоби навчання. Безсумнівно, що вдосконалювати тактико-спеціальні знання можна тільки на практичних заняттях.

Особливістю тактичної підготовки в територіальних органах Національної поліції є навчання і виховання суб'єкта в безпосередній службовій діяльності за місцем служби, коли формуються практичні вміння, досвід стійкої та відповідальної поведінки, в тому числі в умовах, пов'язаних з можливим застосуванням фізичної сили, спеціальних засобів і вогнепальної зброї. В процесі тактичної підготовки співробітників формується професійна самосвідомість, почуття відповідальності за свої дії, прагнення до постійного вдосконалення своєї професійної майстерності з урахуванням специфіки діяльності в конкретних підрозділах. [3, с. 119-120].

Висновки. Сучасна поліцейська діяльність вимагає сучасної поліцейської підготовки. Викладачі повинні розуміти цінність психологічно кваліфікованого майбутнього поліцейського і приділяти особливу увагу розвитку цих навичок.

Література

1. Бахчеван Є.Ф. Деякі тактичні прийоми та навички забезпечення особистої безпеки майбутнього працівника національної поліції України під час екстремальної ситуації. //Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України: зб. матеріалів / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр.справ, каф. спец. фіз. підготовки.Харків: ХНУВС, 2017. с. 52-55.

2. Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (14–15 липня 2020 року) / уклад.: Е. А. Єрьоменко. Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 430 с.

3. Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. 4–5 січня 2021 р. / Ірпінь : Університет ДФС України, 2021. Ч. 1. – 1419 с.

4. Боровик М.О. Методика розвитку та виховання загальної фізичної витривалості у працівників Національної поліції України. // Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України: зб. матеріалів / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр.справ, каф. спец. фіз. підготовки.Харків: ХНУВС, 2017. С.58-62.

5. Поливанюк В.Д. Необхідність вдосконалення тактичної підготовки в системі службової підготовки працівників національної поліції України. // Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України: зб. матеріалів / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр.справ, каф. спец. фіз. підготовки.Харків: ХНУВС, 2017. С.118-121.

6. Boltivets Sergii, Dikhtiarenko Zoia, Zavistovskyi Oleg, Rebryna Anatoliy. Strengthening the mental health of Combat Horting athletes (school and student youth, cadets) in conditions of armed and informational aggression (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 568-582).

7. Kukushkin Kostiantyn, Yeromenko Eduard, Dikhtiarenko Zoia, Grechana Larisa. The prospectives of Combat Horting in the military patriotic education of a successful personality: pupils, students and cadets (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 525-532).

8. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

РОЗВИТОК ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПЕРСОНАЛУ СКЛАДОВИХ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ

Омельянець А. О.,
здобувачка вищої освіти бакалаврського рівня досудового розслідування
Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ;
Науковий керівник: ***Завістовський О. Д.,***
старший викладач кафедри тактико-спеціальної підготовки
Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

Анотація. *У сучасному світі розвиток сектору безпеки і оборони України набуває перспективного характеру. Актуальність обраної теми полягає в необхідності розвитку військово-патріотичного виховання. Головною домінантою національно-патріотичного виховання є формування у особистості ціннісного ставлення до навколишньої дійсності та самої себе, активної за формою та моральної, за змістом, життєвої позиції.*

Ключові слова: *військово-патріотичне виховання, сектор безпеки і оборони, державна влада, громадськість.*

Актуальність. Воєнна безпека України є однією із засадничих умов реалізації права українського народу на самовизначення, збереження держави Україна та забезпечення її сталого розвитку на основі найвищих цінностей демократії, верховенства права, свободи, гідності, безпеки і процвітання громадян усіх національностей.

Захист суверенітету і територіальної цілісності України – найважливіша функція держави, справа всього українського народу. Реалізація цієї норми Конституції України в умовах екзистенційної воєнної загрози національній безпеці, зростання дефіциту фінансових ресурсів та дисбалансу воєнних потенціалів України та Російської Федерації обумовлює необхідність розроблення нової стратегії воєнної безпеки, яка базується на всеохоплюючій обороні України [1].

Мета дослідження полягає у визначенні шляхів розвитку військово-патріотичного виховання в складових сектору безпеки і оборони України, а також не менш важливе є створення методологічних засад для системної і цілеспрямованої діяльності органів державної влади і громадськості в цьому напрямку та у комплексному аналізі найважливіших питань.

Аналіз наукових досліджень щодо питання розвитку військово-патріотичного виховання персоналу складових сектору безпеки і оборони починаючи із ЗВО (студенти та курсанти), розкриваються в різноманітних публікаціях [1-9].

Основна ідея обраної теми також полягає у визначенні шляхів формування національних безпекових і оборонних спроможностей, що дадуть змогу відновити територіальну цілісність України у межах міжнародно визнаного державного кордону, гарантувати її мирне майбутнє як суверенної і незалежної, демократичної, соціальної, правової держави, а також забезпечать створення національної системи реагування на кризові ситуації, своєчасне виявлення, запобігання та нейтралізацію зовнішніх і внутрішніх загроз національній безпеці, гарантування особистої безпеки, конституційних прав і свобод людини і громадянина, забезпечення кібербезпеки, оперативне спільне реагування на кризові та надзвичайні ситуації. А також не менш важливе є створення методологічних засад для системної і цілеспрямованої діяльності органів державної влади і громадськості щодо виховання військово-патріотичного характеру.

У наш час молодь добре інформована щодо процесів в різних сферах науки, техніки, соціального життя; динамічно оволодіває сучасними комунікаційними технологіями. Тим самим усе це створює сприятливі умови для розвитку національно-патріотичного виховання як пріоритетної сфери соціального життя країни, підвищення його статусу та розвитку потенціалу, досягнення якісно нових результатів у духовно-моральному, патріотичному, трудовому, художньо-естетичному, екологічному вихованні [2].

На ефективність формування та реалізації питань з розвитку військово-патріотичного виховання персоналу складових сектору безпеки і оборони впливають такі фактори:

- створення ефективної системи управління сектором безпеки і оборони як цілісною функціональною системою;

- об'єднання оперативних спроможностей складових сектору безпеки і оборони для забезпечення своєчасного і адекватного реагування на кризові ситуації, які загрожують національній безпеці;

- постійного підтримання визначених сил безпеки і оборони в готовності до виконання завдань за призначенням;

- удосконалення системи планування у секторі безпеки та оборони, забезпечення раціонального використання державних ресурсів [1].

Основними завданнями сектору безпеки і оборони та цілісної системи національно-патріотичного виховання є:

- оборона України, захист її державного суверенітету, територіальної цілісності і недоторканності;

- захист державного кордону України;

- забезпечення інформаційної та кібербезпеки;

- попередження, виявлення, припинення та розкриття злочинів проти миру і безпеки людства, інших протиправних дій, які безпосередньо створюють загрозу життєво важливим інтересам України, боротьба з тероризмом, корупцією та організованою злочинністю у сфері управління і економіки;

- участь у забезпеченні міжнародної стабільності та безпеки

- забезпечення сприятливих умов для самореалізації особистості в Україні відповідно до її інтересів та можливостей; виховання правової культури, поваги до Конституції України, Законів України, державної символіки;

- сприяння розвитку фізичного, психічного та духовного здоров'я; задоволення естетичних та культурних потреб особистості;

- виховання здатності протидіяти проявам аморальності, правопорушень, бездуховності, антигромадської діяльності [2].

Ефективність військово-правового виховання є важливим критерієм навчально-виховного процесу, його кількісно-якісною характеристикою і функцією незалежних змінних елементів навчально-виховного процесу, зокрема оцінки і часу. Сучасний етап розвитку України особливо потребує від органів державної влади та суспільних інституцій здійснення системних заходів, спрямованих на національно-патріотичне виховання молоді, зокрема з огляду на потребу підготовки потенційних кандидатів для прийняття на державну, військову службу [3].

Висновки. Узагальнюючи всю викладену інформацію, слід зазначити важливість та практичну значущість розвитку військово-патріотичного виховання персоналу складових сектору безпеки і оборони, оскільки здійснення системного національно-патріотичного виховання є однією з головних складових національної безпеки України. Усвідомлюючи своє військово-патріотичне виховання, кожен громадянин з глибоким розуміння громадянського обов'язку готовий буде, безумовно, відстоювати державні інтереси та дбати про Батьківщину в цілому.

Література

1. Указ Президента України №121/2021 від 25.03.2021р. «Про рішення Ради національної безпеки і оборони України від 25 березня 2021 року «Про Стратегію воєнної безпеки України» URL: https://www.president.gov.ua/documents/1212021-37661

2. Концепція національно-патріотичного виховання молоді./ затверджено наказом Міністерства України у справах, сім'ї, молоді та спорту; Міністерства освіти та науки України; Міністерства оборони України; Міністерства культури і туризму України від 27.10.2009р. №3754/981/538/49 URL: https://bdpu.org.ua/upbringing-work/national-patriotic-education/

3. Концепція військової кадрової політики Міністерства оборони України на період до 2025 року/ затверджено наказом Міністерства оборони України від 14.09.2021р. №280 URL: https://www.mil.gov.ua/content/mou_orders/mou_2021/280_nm.PDF

4. Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – 1635 с.

5. Boltivets Sergii, Dikhtiarenko Zoia, Zavistovskyi Oleg, Rebryna Anatoliy. Strengthening the mental health of Combat Horting athletes (school and student youth, cadets) in conditions of armed and informational aggression (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a

Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 568-582).

6. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

7. Kukushkin Kostiantyn, Yeromenko Eduard, Dikhtiarenko Zoia, Grechana Larisa. The prospectives of Combat Horting in the military patriotic education of a successful personality: pupils, students and cadets (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 525-532).

8. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M.,Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs.,bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226–273).

9. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

ЗАСТОСУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ПРИЙОМІВ БОРОТЬБИ В ДІЯЛЬНОСТІ ПОЛІЦІЇ

Понятих Є. Р.,

здобувачка вищої освіти бакалаврського рівня досудового розслідування

Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ;

Науковий керівник: ***Анісімов Д. О.,***

викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

Анотація. *Авторами публікації на основі аналізу літературних джерел зроблено висновки, що достатній рівень фізичної підготовленості поліцейських – необхідна умова ефективного виконання службових завдань. Розвиток фізичних якостей та формування спеціальних рухових умінь [3-7] і навичок застосування поліцейських заходів примусу передбачає застосування комплексу методів і засобів фізичної підготовки.*

Ключові слова: *фізична підготовка, поліцейські, службові завдання, фізичні якості, формування спеціальних рухових умінь.*

Постановка проблеми. Виконання службових завдань, які пов'язані із застосуванням поліцейських заходів примусу, відбувається здебільшого в екстремальних умовах під впливом низки несприятливих чинників, серед яких: постійне перебування в осередку конфліктних ситуацій, імовірність збройного нападу, необхідність миттєвого прийняття рішення щодо застосування виду поліцейського заходу, своєчасного переходу від превентивного заходу до заходу примусу й навпаки. Такі умови ставлять підвищені вимоги до сформованості спеціальних рухових умінь і навичок правоохоронців.

Метою статті є розкриття застосуванню спеціальних прийомів боротьби в діяльності поліції.

Ступінь дослідження проблематики. Діяльність поліції має велике значення не лише для суспільства в цілому, а й для окремої людини зокрема, адже впевненість у власній безпеці та відчуття захищеності з боку органів державної влади є головною вимогою, яку висуває сучасне суспільство до держави.

Виклад основного матеріалу. Больові прийоми належать до поліцейських заходів примусу, правомірність і порядок застосування яких визначено Законом України «Про Національну поліцію».

Зокрема, відповідно до ЗУ "Про Національну поліцію" Стаття 42. 1. Поліція під час виконання повноважень, визначених цим Законом, уповноважена застосовувати такі заходи примусу: фізичний вплив (сила);

2. Фізичним впливом є застосування будь-якої фізичної сили, а також спеціальних прийомів боротьби з метою припинення протиправних дій правопорушників. Стаття 44. Застосування фізичної сили

1. Поліцейський може застосовувати фізичну силу, у тому числі спеціальні прийоми боротьби (рукопашного бою), для забезпечення особистої безпеки або/та безпеки інших осіб, припинення правопорушення, затримання особи, яка вчинила правопорушення, якщо застосування інших поліцейських заходів не забезпечує виконання поліцейським повноважень, покладених на нього законом.

2. Поліцейський зобов'язаний письмово повідомити свого керівника, а той зобов'язаний повідомити прокурора про завдання особі тілесних ушкоджень унаслідок застосування фізичної сили [1].

1. Не визнаються злочинними дії потерпілого й інших осіб безпосередньо після вчинення посягання, спрямовані на затримання особи, яка вчинила кримінальне правопорушення, і доставлення її відповідним органам влади, якщо при цьому не було допущено перевищення заходів, необхідних для затримання такої особи [2].

Отже, правомірність дій щодо затримання особи, яка вчинила кримінальне правопорушення, визначається за ознаками, які можна поділити на дві групи: ознаки, які є підставами для затримання та ознаки, що стосуються дій тих осіб, які затримують.

Перша група ознак визначає, що заходи, необхідні для затримання особи можна застосовувати лише:

а) щодо особи, яка вчинила кримінальне правопорушення, безпосередньо після вчинення посягання;

б) для доставки такої особи у відповідні органи влади. Вчинення таких дій з іншою метою, наприклад, для самочинної розправи, виключає їх правомірність.

Друга група ознак визначає, що дії особи, яка затримує, полягають у:

а) необхідності застосування заходів, необхідних для затримання особи, яка вчинила кримінальне правопорушення, які вимушено можуть спричинити шкоду особі, яка ухиляється від затримання, із застосуванням такого способу, без якого затримання неможливе;

б) спричиненні такої шкоди особі, яка вчинила кримінальне правопорушення й відповідає характеру і ступеню тяжкості вчиненого ним діяння, його особі, умовам затримання;

Отже, больові прийоми застосовують відносно особи, яка вчинила правопорушення, або для припинення нею протиправних дій, або у випадку вчинення особою опору, невиконання нею вимог правоохоронця.

Больові прийоми застосовують до фізично розвиненого правопорушника, який активно чинить опір. Усі больові прийоми виконуються виключно жорстко, на грані травми. Будь-яка спроба опору має бути рішуче придушена. Під час затримання неприпустимо травмувати правопорушника без необхідності. Заподіяння важкої і середньої тяжкості шкоди здоров'ю виправдане в особливих випадках [3].

По-перше, якщо діяння, вчинене правопорушником, є особливо суспільно небезпечним або це серйозне порушення громадської безпеки, а співвідношення сил таке, що не можна затримати правопорушника безпечним способом.

По-друге, якщо правопорушник чинить настільки сильний чи вмілий опір, що виникає реальна загроза життю чи здоров'ю працівника або оточуючих. В інших випадках навмисне заподіяння шкоди здоров'ю передбачає кримінальну відповідальність. Під час затримання правопорушника одним працівником доцільно його атакувати раптово. Перш ніж атакувати, необхідно оцінити статуру правопорушника затримання, взаємне розташування працівника й об'єкта і дистанцію між ними, готовність правопорушника до опору, а також одяг свій та правопорушника. Від цього залежить правильний вибір прийому й успіх затримання.

Затримання повинно обов'язково починатися з підготовчої (відволікаючої) дії.

Її мета – відволікти увагу правопорушника, змусити його прийняти положення, зручне для виконання обраного прийому, й обмежити на короткий час можливість опору. Прийоми відволікання уваги правопорушника ефективні лише тоді, коли вони мають неочікуваний та інтенсивний характер.

Відволікання уваги може бути:візуальне, кидання предметів у обличчя (кашкета, папки, планшета), виконання жесту рукою в бік тощо; слухове (звукове), голосне вигукування, плескання в долоні тощо; фізичне, нанесення

удару, який відволікає увагу, захоплення, накидання на голову правопорушника куртки, піджака. Найскладнішими є затримання у нічний час; групи осіб які поводять себе агресивно [3].

До осіб, які підозрюються у вчиненні злочину або осіб, які розшукуються; осіб, які можуть мати при собі зброю, так і в інших випадках, коли той, кого затримують, може являти небезпеку для працівника поліції або інших осіб. Для працівників поліції затримання є найнебезпечнішою ситуацією у їх службовій діяльності.

Висновки. Достатній рівень фізичної підготовленості поліцейських – необхідна умова ефективного виконання службових завдань. Розвиток фізичних якостей та формування спеціальних рухових умінь [3-7] і навичок застосування поліцейських заходів примусу передбачає застосування комплексу методів і засобів фізичної підготовки.

Література

1. Закон України «Про національну поліцію» (зі змінами та доповненнями) від 02.07.2015 № 580-VIII. URL. https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text

2. Кримінальний кодекс України від 05.04.2001 № 2341-III (зі змінами та доповненнями) URL.https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2341-14#Text.

3. Бикова Г. В., Білик В. В. Фізична підготовка як складова професійної дієздатності майбутніх працівників оперативної служби. Юридична психологія та педагогіка. 2012.

4. Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – 1635 с.

5. Boltivets Sergii, Dikhtiarenko Zoia, Zavistovskyi Oleg, Rebryna Anatoliy. Strengthening the mental health of Combat Horting athletes (school and student youth, cadets) in conditions of armed and informational aggression (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 568-582).

6. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

7. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

ПРАВОВІ ОСНОВИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ СИЛИ ПРАЦІВНИКАМИ ПОЛІЦІЇ

Понятих Є. Р.,
здобувачка вищої освіти бакалаврського рівня досудового розслідування
Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ;
Науковий керівник: ***Ковалюк В. О.,***
викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

Анотація. *Авторами публікації «Правові основи застосування фізичної сили працівниками поліції» на основі аналізу літературних джерел зроблено висновки, що дотримання критеріїв застосування фізичного впливу поліцейськими є оціночним та застосовується за внутрішнім переконання поліцейського. Найвагомішим у даному випадку є розуміння критеріїв своєчасності та співрозмірності застосування фізичного впливу.*

Ключові слова: *правові основи, фізична підготовка, фізична сила, працівники поліції.*

Постановка проблеми. Службова діяльність працівників Національної поліції України передбачає застосування превентивних поліцейських заходів і заходів примусу. Правові підстави та порядок їх застосування передбачено законом України «Про Національну поліцію».

Виконання службових завдань, які пов’язані із застосуванням поліцейських заходів примусу, відбувається здебільшого в екстремальних умовах під впливом низки несприятливих чинників, серед яких: постійне перебування в осередку конфліктних ситуацій, імовірність збройного нападу, необхідність миттєвого прийняття рішення щодо застосування виду поліцейського заходу, своєчасного переходу від превентивного заходу до заходу примусу й навпаки. Такі умови ставлять підвищені вимоги до сформованості спеціальних рухових умінь і навичок правоохоронців.

Метою статті є розкриття правових підстав застосування заходів фізичного впливу до особи.

Ступінь дослідження проблематики. На сьогодні тематика поліцейської діяльності складає чималий інтерес серед наукових досліджень і відображена у працях українських вчених сучасності й минулого: І. Андрієвського, І. Горшеньової, В. Гессена, І. Губанова, П. Михайленка, М. Шпилевського та ін. [3; 4]; окремі питання фізичного виховання (розвиток фізичних і виховання моральних якостей у студентів і курсантів) [4-8].

Виклад основного матеріалу. Поліцейська діяльність направлена на задоволення потреб суспільства, які полягають у дотриманні законності та правовій охороні суспільних відносин.

А також даний вид державної діяльності доповнює інші сфери державного впливу.

У глобальній мережі з'являється все більше інформації та відеоматеріалів, в яких поліцейські застосовують фізичну силу до громадян. Аби зрозуміти всі тонкощі даного інституту, необхідно звернутися до Закону України – «Про національну поліцію». Застосування фізичної сили поліцейськими є заходом примусу.

Це випливає зі ст. 42 вказаного закону, в якій зазначається, що поліція під час виконання повноважень, визначених цим Законом, уповноважена застосовувати такі заходи примусу – фізичний вплив (сила) [3].

Фізичним впливом є застосування будь-якої фізичної сили, а також спеціальних прийомів боротьби *з* метою припинення протиправних дій правопорушників. Також існують певні критерії при застосуванні фізичного впливу. Такі критерії встановлюються ст. 43 Закону: поліцейський зобов'язаний заздалегідь попередити особу про застосування фізичної сили і надати їй достатньо часу для виконання законної вимоги поліцейського**,** крім випадку, коли зволікання може спричинити посягання на життя і здоров'я особи чи та/або поліцейського або інші тяжкі наслідки, або в ситуації, що склалася, таке попередження є невиправданим або неможливим [1].

Попередження може бути зроблено голосом, а за значної відстані або звернення до великої групи людей – через гучномовні установки, підсилювачі звуку.

Особливо важливим приписом Закону є те, що вид та інтенсивність застосування заходів примусу визначаються з урахуванням конкретної ситуації**,** характеру правопорушення та індивідуальних особливостей особи, яка вчинила правопорушення.

Тобто, коли поліцейський застосовує фізичний вплив, наприклад, до людини похилого віку, яка є фізично слабкою, то в даному випадку матиме місце вихід за межі застосування такої сили. Те ж саме стосується і застосування такого впливу до людей з обмеженими можливостями, або особи, яка не становить жодної загрози, а просто відстоює свої права. Якщо внаслідок виходу за такі межі тій чи іншій особі робиться зле, поліцейські зобов'язані надавати невідкладну медичну допомогу особам, які постраждали в результаті застосування заходів примусу.

Заборонено застосування фізичної сили, спеціальних засобів і вогнепальної зброї до жінок з явними ознаками вагітності, малолітніх осіб, осіб з явними ознаками обмежених можливостей або старості, крім випадків учинення ними збройного чи групового нападу, учинення збройного опору поліцейському, що загрожує життю і здоров'ю інших осіб**.** Всі ці положення містяться в ст. Закону України «Про національну поліцію» [3].

Що стосується безпосереднього застосування фізичної сили, то відповідно до ст. 44 Закону України «Про національну поліцію», поліцейський може застосовувати фізичну силу, у тому числі спеціальні прийоми боротьби (рукопашного бою), для забезпечення особистої безпеки або/та безпеки інших

осіб, припинення правопорушення, затримання особи, яка вчинила правопорушення, якщо застосування інших поліцейських заходів не забезпечує виконання поліцейським повноважень, покладених на нього законом [1].

Наведені критерії є оціночними і підлягають всебічній оцінці з боку поліцейського, проте існують випадки, коли недотримання вищевказаних критерії є явними.

Якщо ж поліцейських завдав тій чи іншій особі тілесні ушкодження, то відповідно до ч. 2 ст. 44 спеціального Закону, поліцейський зобов'язаний письмово повідомити свого керівника, а той зобов'язаний повідомити прокурора про завдання особі тілесних ушкоджень унаслідок застосування фізичної сили [1].

Відповідальність за перевищення під час застосування даних заходів настає за ст. 365 Кримінального кодексу України, відповідно до якої перевищення влади або службових повноважень, тобто умисне вчинення працівником правоохоронного органу дій, які явно виходять за межі наданих йому прав чи повноважень, якщо вони завдали істотної шкоди охоронюваним законом правам, інтересам окремих громадян, державним чи громадським інтересам, інтересам юридичних осіб карається обмеженням волі на строк до п'яти років або позбавленням волі на строк від двох до п'яти років, з позбавленням права обіймати певні посади чи займатися певною діяльністю на строк до трьох років.

Якщо ж такі дії супроводжувалися насильством або погрозою застосування насильства, застосуванням зброї чи спеціальних засобів або болісними і такими, що ображають особисту гідність потерпілого, діями, за відсутності ознак катування (ч. 2 даної статті), відповідальність може наставати у вигляді позбавленням волі на строк від трьох до восьми років з позбавленням права обіймати певні посади чи займатися певною діяльністю на строк до трьох років [2].

Висновки. Таким чином, ми бачимо, що дотримання критеріїв застосування фізичного впливу поліцейськими є оціночним та застосовується за внутрішнім переконання поліцейського. Найвагомішим у даному випадку є розуміння критеріїв своєчасності та співрозмірності застосування фізичного впливу.

Література

1. Закон України «Про національну поліцію» (зі змінами та доповненнями) від 02.07.2015 № 580-VIII. URL. https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text.

2. Кримінальний кодекс України від 05.04.2001 № 2341-III (зі змінами та доповненнями) URL.https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2341-14#Textю

3. Бондаренко В. В., Пліско В. І., Босенко А. І. Мотиваційноціннісний критерій професійної готовності майбутніх працівників патрульної поліції. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт))». 2018. Вип. 8 (102) 18.

4. Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – 1635 с.

5. Boltivets Sergii, Dikhtiarenko Zoia, Zavistovskyi Oleg, Rebryna Anatoliy. Strengthening the mental health of Combat Horting athletes (school and student youth, cadets) in conditions of armed and informational aggression (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a

Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 568-582).

6. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

7. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M.,Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs.,bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226–273).

8. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

ОСОБЛИВОСТІ ЗДІЙСНЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Рубан А. В.,

здобувачка вищої освіти бакалаврського рівня Навчально-наукового інституту права та підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ;

Науковий керівник: ***Петрушин Д. В.,***

доцент кафедри спеціально фізичної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

Анотація. *Фізична підготовка є одним із найголовніших напрямів підготовки правоохоронців до практичної діяльності в органах Національної поліції України. Так в даній тезі, було висвітлено поняття фізичної підготовки курсантів, її значення для практичної діяльності та особливості здійснення фізичної підготовки курсантів в умовах воєнного стану.*

Ключові слова: *фізична підготовка, правоохоронець, воєнний стан, суспільство, громадяни, правопорушення.*

Вступ. Аналізуючи ситуацію в Україні та розвиток суспільства професійна підготовка правоохоронця є важливою складовою загальної підготовки працівників Національної поліції України. Адже, правоохоронець це особа, яка повинна вміти захищати не лише себе, а й інших громадян від вчинення

правопорушень. Кожен робочий день працівника поліції є особливим, оскільки виникають різні ситуації та випадки застосування вогнепальної зброї чи фізичної сили задля збереження особистого життя та життя оточуючих.

Мета дослідження це є з'ясування поняття фізичної підготовки курсантів, її значення для практичної діяльності та особливості здійснення фізичної підготовки курсантів в умовах воєнного стану

Аналіз наукових джерел. Під час дослідження теми щодо здійснення фізичної підготовки курсантів в умовах воєнного стану в Україні під час дистанційного навчання нами було проаналізовано інформацію з підручників, монографій, збірників тощо [1-8].

Фізична підготовка є одним з найголовніших напрямків підготовки правоохоронців до практичної діяльності в органах Національної поліції України. Т.Ю. Круцевич зазначає, що фізична підготовка – це цілеспрямований процес управління фізичним вдосконаленням курсантів, який здійснюється з урахуванням особливостей їх професійної діяльності [1].

Тому, не дивлячись на воєнний стан в Україні підготовка курсантів до практичної діяльності, а саме фізична підготовка є важливою складовою загальної підготовки майбутніх поліцейських.

Г. П. Грибан, стверджує, що підтримка постійної фізичної готовності працівників поліції до повсякденної та бойової діяльності досягається постійною роботою системи фізичної підготовки Національної поліції України [2].

Так під час дистанційного навчання в умовах воєнного стану викладачі кафедр фізичної підготовки закладів освіти МВС, задля покращення та підтримки фізичної підготовки курсантів, проводять заняття в он-лайн формах, використовуючи, різні відео в яких чітко виражені та роз'яснені різні техніки самозахисту, правила та техніка виконання різних вправ, що спрямовані на розвиток особистих фізичних якостей та розвиток витривалості. Також варто наголосити, що обов'язком кожного поліцейського є захист суспільства та громадян від правопорушень, тому в деяких ситуаціях правоохоронець може застосовувати фізичну силу, а саме прийоми рукопашного бою чи самозахисту, та вогнепальну зброю задля досягнення головної мети – затримання правопорушника або припинення вчинення правопорушення.

Також для зміцнення організму і підтримання гарної фізичної форми необхідно правильно будувати план тренувань і дотримуватись системи занять, щоб не нашкодити здоров'ю. Так фізичне тренування складається д трьох частин: розминка – підготовка всіх систем організму до навантажень і поступового переходу від стану спокою до робочого режиму; основна частина – по тривалості займає найбільше часу і вирішує задачі, які були заплановані; заминка - необхідна для запобігання травмам і уповільненню старіння організму.

Крім того завдання фізичної підготовки поділяють на загальні та спеціальні, такі завдання повинні досягатися і під час дистанційного навчання.

До загальних завдань відносять:

- до проходження служби в Національній поліції,

- вдосконалення сили та витривалості,

- покращення фізичного розвитку,

- оздоровлення.

До спеціальних завдань належать ті навички які безпосередньо стосуються професії, а саме:

- розвиток особливих фізичних якостей,

- оволодіння прикладними навичками,

- виховання морально-вольових якостей,

- виконання спеціальних фізичних вправ, задля покращення фізичної підготовки курсантів.

Крім того, варто сказати, що викладачі рекомендують відвідувати курсантам, крім основних занять зі спеціально фізичної підготовки, додаткові заняття для розвитку фізичних здібностей. Так це заняття з рукопашного бою, боксу, легко атлетики та ін. Це є важливо особливо під час воєнного стану та дистанційного навчання задля дотримання фізичної форми.

Отже, ***підсумовуючи*** дану тему, варто наголосити що фізична підготовка це цілеспрямований процес управління фізичним вдосконаленням курсантів, який здійснюється з урахуванням їх професійної діяльності. Так, постійна фізична готовність досягається правоохоронцем завдяки постійному фізичному навантаженню, яке розвиває не лише особисті якості, а й навички які необхідні для здійснення правоохоронної діяльності. Під час воєнного стану та дистанційного навчання викладачі закладів освіти МВС задля дотримання курсантами фізичної форми та набуття необхідних навичок використовують різні відео та тренінги завдяки, яким правоохоронці здобувають необхідну фізичну підготовленість.

Література

1. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ, 2008.

2. Фізичне виховання : навч. посібник / за ред. Г. П. Грибана. Житомир, 2010. 471 с.

3. Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – 1635 с.

4. Boltivets Sergii, Dikhtiarenko Zoia, Zavistovskyi Oleg, Rebryna Anatoliy. Strengthening the mental health of Combat Horting athletes (school and student youth, cadets) in conditions of armed and informational aggression (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 568-582).

5. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

6. Kukushkin Kostiantyn, Yeromenko Eduard, Dikhtiarenko Zoia, Grechana Larisa. The prospectives of Combat Horting in the military patriotic education of a successful personality: pupils,

students and cadets (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 525-532).

7. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M.,Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs.,bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226–273).

8. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ ПІДХОДІВ ПІД ЧАС СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДО ПРАЦІВНИКІВ ОКРЕМИХ ПІДРОЗДІЛІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

Руденко А. В.,

здобувачка вищої освіти бакалаврського рівня ННІ права та підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ;

Анісімов Д. О.,

викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

Анотація. *Національна поліція України як центральний орган виконавчої влади у сфері охорони прав і свобод людини та громадянина, захисту інтересів суспільства і держави, протидії злочинності та забезпечення публічної безпеки і громадського порядку є «авангардом» правоохоронних інституцій та виконує найбільш широкий спектр повноважень серед всіх силових відомств нашої держави.*

Ключові слова: *диференціація, спеціальна фізична підготовка, підрозділи Національної поліції України.*

Вступ. Особовий склад Національна поліція України – потужного органу нараховує понад 130 тисяч поліцейських, які виконують різноманітні завдання покладені на них Законом. 7 служб в складі Національної поліції здійснюють окремі функції в залежності від специфіки підрозділу. Важливою частиною службової підготовки поліцейських є загальна та спеціальна фізичні підготовки, окремі вимоги щодо яких покладаються на поліцейських. Але, наразі підхід до фізичної підготовки поліцейських уніфікований, за виключенням вимог до рівня

оцінювання фізичних здібностей поліцейських підрозділів особливого призначення. Тому й актуальність дослідження полягає у необхідності вивчення диференціації підходу до фізичної підготовки працівників окремих підрозділів Національної поліції України.

Метою дослідження є питання диференціації підходів під час спеціальної фізичної підготовки до працівників окремих підрозділів Національної поліції України.

Аналіз наукових джерел. Під час досліджень були використані профільне законодавство, яке регулює діяльність працівників Національної поліції України та нормативні акти, що регламентує службову підготовку поліцейських [1; 2]; науково-методичну літературу тощо щодо фізичної підготовки студентів і курсантів [3-8].

Виклад основного матеріалу дослідження. Частиною 3 статті 13 Закону України «Про Національну поліцію» визначено, що у складі поліції функціонує: кримінальна поліція, патрульна поліція, органи досудового розслідування, спеціальна поліція, поліція особливого призначення, поліція охорони інші підрозділи, діяльність яких спрямована на виконання завдань поліції або на забезпечення її функціонування, рішення про створення яких приймається керівником поліції за погодженням з Міністром внутрішніх справ [1].

На кожен з окремих підрозділів визначеним цією нормою покладені окремі завдання та функції, які потребують від працівника поліції розбіжного рівня фізичної підготовки. До прикладу, порівнюючи функції та завдання працівників кримінальної поліції та поліцейських, що працюють в кадрових підрозділах, можемо побачити яскравий контраст відмінностей у посадовому функціоналі.

Оперуповноважені підрозділів кримінальної поліції щоденно виконують завдання пов’язані з безпосередньою взаємодію із потенційними злочинцями, здійснюючи пошукові та оперативно-розшукові заходи контактують з раніше засудженими особами, схильними до вчинення кримінальних правопорушень, перебувають у місцях потенційної небезпеки (притони, квартири, жилі приміщення, в яких мешкають особи категорії аморальних), працюють у складі слідчо-оперативних груп, подекуди приїжджаючи на місце події без екіпажу підтримки (патрульної поліції) та ризикують стикнуться з активним супротивом чи агресивним опором.

Діаметрально протилежною є робота підрозділів забезпечення, нами раніше зазначеної служби кадрового забезпечення, чи то режимно-секретного органу підрозділу Національної поліції, чергова частина, сектори адміністративної практики та інші підрозділи забезпечення функціонування Національної поліції.

Нормативне регулювання рівня оцінювання фізичних здібностей та їх вимог здійснюється наказом МВС України №50 від 26.01.2016 «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України» та наказом МВС №90 від 09.02.2016 «Про затвердження Положення з організації перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів до

вступу на службу в Національну поліцію України». У вищезазначених наказах відсутня диференціація вимог до рівня фізичної підготовки за окремим підрозділами, наявне розгалуження за такими категоріями поліцейських: перша – поліцейські підрозділу поліції особливого призначення; друга – поліцейські територіального підрозділу; третя – поліцейські структурного підрозділу апарату НП, апаратів МТОНП, ГУНП, закладу (установи) [2].

Тобто, проблематика порушена у цьому дослідженні полягає у відсутності відмін до загальної та фізичної підготовки окремих служб всередині територіального підрозділу, хоча на наш погляд такі відмінності мають бути, адже по суті робота працівників окремих підрозділів (кримінальної поліції, служби дільничних офіцерів) потребує більш фахового рівня володіння тактиками самозахисту, затримання, рукопашного бою, кидковою технікою та окремими елементами боротьби.

На нашу думку, удосконалення зазначеного аспекту можливе за умови внесення змін до розпорядчих актів, що регулюють службову підготовку поліцейських, тематичні плани з фізичної підготовки, проведення спеціалізованих тематичних тренувань з урахування практичної орієнтованості і відпрацювання типових ситуацій, що можуть виникати в ході виконання поліцейськими їх службових завдань, враховуючи новели та останні напрацювання професійних тренерів з бойових мистецтв, які віднайшли свою роль та підтвердили ефективність на практиці.

Висновки. Враховуючи викладене у нашому дослідженні, хочемо наголосити на необхідності удосконалення складової службової підготовки крізь призму де-юре, так й у напрацюванні нових систем та підходів до загальної та спеціальної фізичної підготовки, створенні методичних рекомендацій, проведення тематичних занять з відтворенням сценаріїв наближених до реальних подій, з урахуванням диференціації занять у відповідності до спеціалізацій поліцейських за напрямом їх роботи, готуючи їх до вірогідних ситуацій, які можуть виникнути у буденності.

Сучасна злочинність прогресувала з «дворової» до рівня професійних спортсменів, що через певні соціально-економічні процеси, які відбуваються в нашій державі вимушені стати на шлях злочинності, а тому, на противагу подібним проявам злочинності поліцейські Національної поліції України повинні бути готові дати гідну відсіч і належним чином надалі здійснювати охорону прав і свобод людей, захисту інтересів суспільства і держави та протидії злочинності у будь-яких її формах.

Література

1. Про Національну поліцію : Закон України від 02.07.2015 р. № 580-VIII : станом на 15 черв. 2022 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text (дата звернення: 18.08.2022).

2. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України: Наказ Міністерства внутрішніх справ України від 26.01.2016 №50/ МВС України. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16#Text (дата звернення: 18.08.2022).

3. Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – 1635 с.

4. Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (14-15 липня 2020 року) / уклад.: Е. А. Єрьоменко. Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 430 с.

5. Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. 4-5 січня 2021 р. / Ірпінь : Університет ДФС України, 2021. Ч. 1. – 1419 с.

6. Boltivets Sergii, Dikhtiarenko Zoia, Zavistovskyi Oleg, Rebryna Anatoliy. Strengthening the mental health of Combat Horting athletes (school and student youth, cadets) in conditions of armed and informational aggression (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 568-582).

7. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

8. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

САМОВДОСКОНАЛЕННЯ РІВНЯ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКА ПОЛІЦІЇ ЯК СКЛАДОВА СЛУЖБОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Руденко А. В.,

здобувачка вищої освіти бакалаврського рівня ННІ права та підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ;

Вознюк К. Г.,

викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

Анотація. *Модернізація та реформація органів Національної поліції України триває вже сьомий рік, зміни та оновлення діючої системи не припиняється та знаходить свій зовнішній вияв у впровадженні нових форм, методів, способів та засобів як підготовки майбутніх поліцейських так й актуалізації і підвищення знань та вмінь сучасного поліцейського Національної поліції України.*

Ключові слова: *самовдосконалення, фізична підготовка, службова підготовка, працівник поліції.*

Вступ. Правоохоронна діяльність – це динамічна галузь, яка потребує від поліцейського постійного навчання та самовдосконалення починаючи від систематичного оновлення знань законодавства так й опанування нових компетенцій, підтримання рівня загальної фізичної підготовки та удосконалення детальних аспектів спеціальної фізичної підготовки, відпрацювання прийомів затримання, боротьби та рукопашного бою, покращення швидкісних та силових якостей, систематичне заняття спортом та ведення активного й здорового способу життя.

Мета: дослідження аспекту самовдосконалення рівня загальної фізичної підготовки працівників поліції як одного з виду службової підготовки поліцейських Національної поліції України.

Аналіз наукових джерел. Під час дослідження були використані методичні рекомендації кафедри спеціальних дисциплін закладів вищої освіти системи МВС; нормативно-правові акти, що регламентують службову підготовку працівників Національної поліції України [1; 2] та науково-методичну літературу тощо щодо фізичної підготовки студентів і курсантів [3-8].

Виклад основного матеріалу дослідження. Заняття спортом – це не лише зміцнення імунної системи та гарне самопочуття, що край важливо для ефективного виконання службових повноважень, але й «живлення» мозку, що забезпечує його належне функціонування та підтримання психологічної рівноваги, яке край важливе в роботі, пов’язаній зі стресом, емоційними та фізичними навантаженнями.

Служба в поліції вимагає від поліцейських постійної готовності до виконання завдань різної складності та спрямованості. Працівники поліції повинні вміти правильно реагувати на реальні ситуації та виконувати покладені на них функції в межах службової діяльності [1]. Задля забезпечення постійної готовності поліцейського до несення служби край важливо планувати свій день, належним чином розпоряджаючись своїм часом, аби окрім безпосередньої роботи підтримувати свою форму. Самовдосконалення фізичної підготовки працівника поліції – це певний виклик для кожного з поліцейського, адже ненормований робочий графік вносить певні корективи до буденності правоохоронця, але не зважаючи на це варто розуміти, що від рівня професіоналізму та підготовленості поліцейського залежить не лише його життя, а й безпека населення, якому правоохоронці надають поліцейські послуги. Тому, для забезпечення належного стану підготовки працівника Національної поліції України окрім систематичних занять зі службової підготовки, що проводяться працівниками відповідних тренінгових підрозділів, варто приділяти увагу своєму здоров’ю самостійно. Відвідування фітнес-залу, басейну, зали важкої атлетики, секції єдиноборств (персональних занять у випадку не нормованого графіку та неможливості відвідування групових занять), ранкова пробіжка, або типова ранкова зарядка

(робота з власною вагою: підтягування, віджимання, присідання, згинання/розгинання тулуба лежачи) – все це у систематиці значно підвищує рівень підготовки сучасного правоохоронця, який буде здатний ефективно застосувати опановані у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання (установ первинної професійної підготовки) навички та вміння для забезпечення особистої безпеки та безпеки населення, охорони їх прав і свобод від протиправних посягань.

Висновки. Загальна фізична підготовка опановується поліцейськими самостійно [2], а тому було б доречно, аби керівництво територіальних підрозділів у взаємодії з суб'єктами органів місцевого самоврядування забезпечувало організоване заняття працівників поліції ігровими (футбол, волейбол, баскетбол, регбі) та бойовими видами спорту на базі дитячо-юнацьких спортивних шкіл з кваліфікованими тренерами, що й забезпечувало б самостійне (у вільний від роботи час) вдосконалення загальної фізичної підготовки поліцейських та містило елементи «тим-білдингу», що забезпечують стабільний психоемоційний стан у колективі, як наслідок – підвищення ефективності та працездатності працівників поліції.

Література

1. Кушніренко Р.О. Окремі аспекти фізичної підготовки курсантів у закладах вищої освіти МВС України: зб. наук. пр «Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України». ХНУВС, Харків, 2019. С. 252-255.

2. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України: Наказ Міністерства внутрішніх справ України від 26.01.2016 №50/ МВС України. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16#Text (дата звернення: 17.08.2022).

3. Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – 1635 с.

4. Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (14-15 липня 2020 року) / уклад.: Е. А. Єрьоменко. Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 430 с.

5. Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. 4-5 січня 2021 р. / Ірпінь : Університет ДФС України, 2021. Ч. 1. – 1419 с.

6. Boltivets Sergii, Dikhtiarenko Zoia, Zavistovskyi Oleg, Rebryna Anatoliy. Strengthening the mental health of Combat Horting athletes (school and student youth, cadets) in conditions of armed and informational aggression (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 568-582).

7. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272-357).

8. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I.,

Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ СИЛИ ПРАЦІВНИКАМИ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

Руденко А. В.,

здобувачка вищої освіти бакалаврського рівня ННІ права та підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ;

Ковалюк В. ,

старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

Анотація. *Щоденно, поліцейські виконуючи свої службові повноваження стикаються з необхідністю застосування заходів примусу, в тому числі й фізичну силу. Перш за все, під час застосування фізичної сили, працівник поліції, незалежно від підрозділу в якому проходить службу, повинен пам'ятати про основні принципи застосування поліцейських заходів примусу.*

Ключові слова*: проблеми, застосування фізичної сили, працівники Національної поліції України, принципи.*

Вступ. Принципи застосування поліцейських заходів примусу визначені в статті 29 Закон України «Про Національну поліцію», серед яких: законність, ефективність, необхідність та пропорційність застосування фізичної сили. Аналізуючи практичний досвід, ми можемо зробити висновок, що деякі поліцейські не здатні адекватно оцінювати ситуацію і об'єктивно обирати підхід до застосування прийомів рукопашного бою або інших спеціальних прийомів боротьби, які мають на меті основну ціль – затримати правопорушника, припинити правопорушення чи забезпечити особисту безпеку поліцейського або населення у випадках безпосередньої загрози здоров'ю чи життю. Стаття 44 Закону України «Про Національну поліцію» перелічує підстави застосування фізичної сили, а саме : поліцейський може застосовувати фізичну силу, у тому числі спеціальні прийоми боротьби (рукопашного бою), для забезпечення особистої безпеки або/та безпеки інших осіб, припинення правопорушення, затримання особи, яка вчинила правопорушення, якщо застосування інших поліцейських заходів не забезпечує виконання поліцейським повноважень, покладених на нього законом [1].

Метою дослідження є аналіз наявної проблематики та врахування нагальних потреб удосконалення спеціальної фізичної підготовки працівників Національної поліції України.

Аналіз наукових джерел. Під час дослідження були використані методичні рекомендації до курсу спеціальної фізичної підготовки відповідних кафедр відомчих закладів системи МВС України та профільне законодавство, що регламентує діяльність працівників Національної поліції України [1; 2] та науково-методичну літературу тощо щодо фізичної підготовки студентів і курсантів [3-8].

Виклад основного матеріалу. Нерідко, поліцейські не здатні вірно розтлумачити норму права, яка визначає підстави застосування сили , як наслідок, плутають поняття і замість законних прийомів боротьби або рукопашного бою, фактично зловживають своїми службовими обов'язками наносячи удари, ляпаси, штовхання особам, котрих намагаються затримати. В такому випадку, поліцейського може бути притягнуто до відповідальності. Основними причинами того, що поліцейські не здатні законно затримати правопорушника є юридична некомпетентність в розумінні законних підстав застосування фізичної сили, а також недостатня фізична підготовка поліцейських та неефективність деяких спеціальних прийомів, котрих навчають безпосередньо в закладах освіти зі специфічними умовами навчання. Через це, поліцейські подекуди вимушені наносити удари, ляпаси, штовхати тощо, осіб котрих необхідно затримати, ця необхідність формується через вищезгадані аспекти, котрі унеможливлюють ефективне та законне затримання правопорушників.

Аналіз літературних джерел, узагальнення практичного досвіду роботи співробітників правоохоронних органів та силових структур нашої держави демонструє, що найбільш ефективним і дієвим при раптовій зустрічі з противником, в єдиноборстві з ним є кидки [2]. Але, більшість правоохоронців та службовців силових структур під час конфліктної ситуації в якій необхідно застосувати фізичну силу не здатні виконати кидки, больові прийоми або інші спеціальні прийоми боротьби через недостатній рівень відточення навиків із застосування подібних елементів спеціальної фізичної підготовки поліцейського.

Наша держава вже півроку перебуває у стані повномасштабної війни у зв'язку з підступною агресією Російської Федерації, ці події поставили абсолютно нові, незвичні для Національної Поліції виклики та завдання. Поліцейські, окрім виконання повноважень з охорони прав і свобод людей, протидії злочинності та забезпечення публічної безпеки та громадського порядку беруть повноцінну участь у веденні активних бойових дій. Участь у воєнних діях потребує іншого, відповідного рівня як загальної так й спеціальної фізичної та бойової підготовки працівника поліції. Відповідно до чого необхідно провести детальний аналіз існуючих навчальних програм підготовки працівників поліції, яка у повній мірі буде здатна підготовити поліцейських до виконання, у разі необхідності, завдань з оборони держави та збереження територіальної цілісності та суверенітету України.

Висновки. Отже, на нашу думку, система спеціальної фізичної підготовки, котра викладається в закладах зі специфічними умовами навчання, які

здійснюють підготовку фахівців для правоохоронних органів та силових структур (відповідні заклади системи МВС, Державної прикордонної служби, Служби безпеки України, установи первинної професійної підготовки) потребує реформації та перегляду існуючих програм, необхідно враховувати криміногенну ситуацію в країні для створення ефективного комплексу тренувань для правоохоронців, котрі виконують службові завдання пов'язані з протидією злочинності або забезпечення громадського порядку і публічної безпеки. Слід пам'ятати , що в умовах сьогодення злочинність перейшла рубіж звичайних тренувальних залів, а майже кожний другий правопорушник має досвід тренувань з бойових видів спорту, тому, в умовах сьогодення поліцейських слід тренувати враховуючи найсучасніші підходи, які допоможуть підготувати правоохоронців здатних гідно дати відсіч будь-яким проявам злочинності, що загрожує населенню країни.

Література

1. Боровинський С.В., Булах С.М., Балабан С.М., Герасимчук Ю.В., Токар І.Ю. Методичні розробки. Спеціальна фізична підготовка – «Кидки, прийоми боротьби лежачи» / С. Боровинський та ін. Дніпро : ДДУВС, 2015. с. 6.
2. Про Національну поліцію : Закон України від 02.07.2015 р. № 580-VIII : станом на 15 черв. 2022 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text (дата звернення: 18.08.2022).
3. Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – 1635 с.
4. Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (14-15 липня 2020 року) / уклад.: Е. А. Єрьоменко. Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 430 с.
5. Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. 4-5 січня 2021 р. / Ірпінь : Університет ДФС України, 2021. Ч. 1. – 1419 с.
6. Boltivets Sergii, Dikhtiarenko Zoia, Zavistovskyi Oleg, Rebryna Anatoliy. Strengthening the mental health of Combat Horting athletes (school and student youth, cadets) in conditions of armed and informational aggression (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 568-582).
7. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).
8. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

ЗНАЧЕННЯ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ СЛУЖБОВО-ПРИКЛАДНИХ ВИДІВ ЄДИНОБОРСТВ У СИСТЕМІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Старушко О. Б.,
здобувачка вищої освіти бакалаврського рівня превентивної діяльності
Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ;
Науковий керівник: ***Завістовський О. Д.,***
старший викладач кафедри тактико-спеціальної підготовки
Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

Анотація. *Спеціальна фізична підготовка працівників поліції України є складовою частиною системи відомчої професійної освіти, яка нерозривно пов'язана з процесами, що відбуваються в суспільно-політичному та соціально-економічному житті держави. Принципові зміни базових характеристик сучасного суспільства, зростання обсягу та ускладнення завдань, які вирішуються підрозділами поліції, зміна якісних параметрів злочинності зумовлюють потребу у високому рівні фізичної підготовки правоохоронців для здійснення ефективної правоохоронної діяльності.*

Ключові слова: *спеціальна фізична підготовка, працівники поліції, професійна освіта, спорт, єдиноборства, службова діяльність.*

Вступ. Професійна діяльність щодо захисту громадян, їх прав і свобод, боротьби зі злочинністю з давніх часів спиралась на спеціальні знання, що обумовило необхідність професійного зростання правоохоронців. Рівень професійної майстерності працівників правоохоронних органів щорічно зростає.

На необхідність належної професійної підготовки людей, що стоять на захисті прав і свобод громадян, зверталась увага вже наприкінці XIX – початку XX ст. у різних країнах світу. За роки, що пройшли з того часу, система професійної підготовки працівників, як і підходи до неї, неодноразово змінювалися [6, с. 183].

Мета дослідження полягає у комплексному аналізі найважливіших питань, пов’язаних з організацією спеціальної фізичної підготовки в системі професійної підготовки поліцейських, удосконалення системи самозахисту, удосконалення службово-прикладних видів єдиноборств в їх підготовці.

Аналіз наукових джерел. Проблеми професійної підготовки працівників правоохоронних органів висвітлювалися у працях М. І. Ануфрієва, С. А. Антоненко, В. Г. Бабенка, С. М. Бадьора, С. Є. Бутова, О. А. Бухтіяров, Г. І. Васильєва, В. Л. Грищук, Е. А. Єрьоменко, І. П. Закорка, С. П. Параниця, В. І. Пліска, В. В. Чмелюк, Б. Б. Шаповалова та ін. [1-7]. Окремі питання фізичного виховання та аспекти самооборони розглядалися в роботах І. М. Ляховой, І. В. Лебедєва, С. В. Волковой, Е. А. Єрьоменка, К. М. Кукушкіна, А. В. Ляхович, Н. М. Ознобішина, В. А. Спірідонова, Л. М. Українця, А. А. Харлампієва, М. Х. Хасанова, Б. Б. Шаповалова, та ін. [8-12].

Виклад основного матеріалу. Практичний досвід показує, що недооцінка значимості фізичної підготовленості особового складу обертається невиправданими втратами та грубими професійними помилками, які просто неприпустимими. За результатами опитувань, найчастіше причини такого стану справ криються у відсутності у співробітників твердих навичок єдиноборств, низькому рівні сформованості професійно важливих фізичних та психічних якостей, психофізіологічних функцій та особистісних властивостей, дезадаптації, низької професійної працездатності, настання професійної деформації та професійних захворювань.

Під час екстремальних ситуацій оперативно-службової діяльності деякі співробітники губляться, тому що неспроможні швидко оцінити обстановку і прийняти правильне рішення, внаслідок цього знижується загалом ефективність службової діяльності правоохоронних органів [1].

З іншого боку, встановлено, що той, хто володіє хорошим здоров'ям, високим рівнем професійної працездатності, фізично розвинений та психічно стійкий, упевнено який володіє прийомами рукопашного бою або інших видів єдиноборств, як правило, успішно справляється з покладеними обов'язками, та у його службової діяльності значно знижується можливість виникнення критичних ситуацій, тобто таких в яких він не контролює зовнішні чинники [7].

Актуальність залучення співробітників до занять спортом взагалі і єдиноборствами зокрема, обумовлюється насамперед тим, що застосування поліцією бойових прийомів боротьби у реальних ситуаціях – це протиборство із противником, у процесі якого можуть наноситися травми. Через травматизм моделювати в навчальному процесі таке протиборство з повним використанням сили неможливе. Тому щодо бойових прийомів боротьби вводяться обмеження: удари позначаються, опір обмежується і т.д. Все це не дозволяє ефективно вдосконалювати рухові здібності, психічні та вольові якості до силового припинення протиправних дій та затримання осіб, які їх вчинили

Висновки. Отже, з вищевикладеного випливає, що правоохоронці-спортсмени своїми діями неодноразово підтверджували службово-прикладну значущість різних видів єдиноборств, виявляючи при виконанні службових обов'язків відмінний бойовий вишкіл, фізичну підготовленість, загартування та енергію. Підтримує їх у цьому і абсолютна більшість фахівців, які відзначають як дуже істотну роль занять єдиноборствами у підвищенні професійної майстерності співробітників правопорядку.

Література

1. Актуальні питання забезпечення публічної безпеки, порядку в сучасних умовах: поліція та суспільство - стратегії розвитку і взаємодії : Всеукраїнська науково-практична конференція (Маріуполь, 18 травня 2018 р.): тези доповідей. – Маріуполь: ДВНЗ «ПДТУ», 2018. – 394 с.

2. Ануфрієв М.І., Бутов С.Є. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ : навч. посіб./ за заг. ред. Я.Ю. Кондратьєва, Є.М. Моісеєва. Київ : Нац. акад. внутр. справ України. – 2003. – 338 с.

3. Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – 1635 с.

4. Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (14-15 липня 2020 року) / уклад.: Е. А. Єрьоменко. Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 430 с.

5. Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. 4-5 січня 2021 р. / Ірпінь : Університет ДФС України, 2021. Ч. 1. – 1419 с.

6. Завістовський О.Д. Фізична підготовка як складова професійного навчання правоохоронців в сучасних умовах// Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві: збір наук праць III Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Житомир, 4 листопада 2021 р.). – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. – С. 182-184.

7. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України: зб. наук. пр./ МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. спец. фіз. підготовки ф-ту № 2. – Харків: ХНУВС. – 2018. – 246с.

8. Boltivets Sergii, Dikhtiarenko Zoia, Zavistovskyi Oleg, Rebryna Anatoliy. Strengthening the mental health of Combat Horting athletes (school and student youth, cadets) in conditions of armed and informational aggression (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 568-582).

9. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

10. Kukushkin Kostiantyn, Yeromenko Eduard, Dikhtiarenko Zoia, Grechana Larisa. The prospectives of Combat Horting in the military patriotic education of a successful personality: pupils, students and cadets (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 525-532).

11. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M.,Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs.,bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226–273).

12. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ ТАКТИКО-СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ ПІД ЧАС ВВЕДЕННЯ ВОЄННОГО СТАНУ

Швед А. С.,
здобувач вищої освіти бакалаврського рівня стратегічного розслідування
Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ;
Науковий керівник: ***Завістовський О. Д.,***
старший викладач кафедри тактико-спеціальної підготовки
Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

Анотація. *Авторами публікації була зроблена спроба аналізу найважливіших питань, пов'язаних з організацією професійної підготовки та вдосконалення в її системі циклу тактико-спеціальної підготовки поліцейських як у буденній діяльності, так і в умовах введення воєнного стану.*

Ключові слова: *працівники поліції, професійна підготовка, тактико-спеціальна підготовка, тактика, воєнний стан, навчання.*

Вступ. Тактико-спеціальна підготовка працівників поліції України є однією з основних складових системи відомчої професійної підготовки. Принципові зміни базових характеристик сучасного суспільства, зростання обсягу та ускладнення завдань, які вирішуються підрозділами поліції, зміна якісних параметрів злочинності зумовлюють потребу у високому рівні професійної майстерності правоохоронців для здійснення ефективної службово-бойової діяльності. І в цих аспектах на перший плав виходить навчання поліцейських діяти професійно у будь яких різноманітних ускладнених оперативних ситуаціях. Саме навчання деяким тактичним діям в типових і нестандартних ситуаціях відводиться значне питання. Саме тактико-спеціальна підготовка озброює працівників поліції тими навичками і уміннями, які в свою чергу дозволяють виконати поставлені завдання з високим рівням професіоналізму, з дотриманням заходів особистої безпеки та забезпечує збереження життя як співробітників так і цивільних громадян.

Мета дослідження полягає у комплексному аналізі найважливіших питань, пов'язаних з організацією професійної підготовки та вдосконалення в її системі циклу тактико-спеціальної підготовки поліцейських як у буденній діяльності, так і в умовах введення воєнного стану.

Аналіз наукових джерел. Проблеми професійної підготовки працівників правоохоронних органів висвітлювалися у працях М.І. Ануфрієва, В.Г. Бабенка, С.Є. Бутова, Г.І. Васильєва, І.П. Закорка, О.Г. Комісарова, В.І. Пліска та ін. [1; 2; 3; 5; 6].

Окремі питання самооборони розглядалися в роботах І.М. Ляховой, І.В. Лебедєва, С.В. Волковой, Н.М. Ознобішина, В.А. Спірідонова, Л.М. Українця, Е.А. Єрьоменка, А.В. Ляхович, Б.Б. Шаповалова, А.А. Харлампієва, М.Х. Хасанова та ін. [1-11].

Виклад основного матеріалу. Складна оперативна обстановка, що склалася наразі в Україні, демонструє появу чисельних надзвичайних ситуацій соціального характеру. У зв'язку з військовою агресією Російської Федерації проти України з лютого 2022 року було введено воєнний стан. Воєнний стан в Україні визначається як особливий правовий режим, що вводиться у разі загрози національній безпеці. В цих умовах постає дуже проблемне питання в проведені занять в навчальних закладах всіх ріней, у тому числі і заняття фізичною культурою і спортом.

У зв'язку з цим на Національну поліцію покладається велика відповідальність. Служба в поліції є державною службою особливого характеру, яка є професійною діяльністю поліцейських з виконання покладених на поліцію повноважень з забезпечення публічної безпеки і порядку, охорони прав і свобод людини, а також інтересів суспільства і держави, протидії злочинності, надання в межах, визначених законом, послуг з допомоги особам, які з особистих, економічних, соціальних причин або внаслідок надзвичайних ситуацій потребують такої допомоги.

З метою якісного виконання поліцейських функцій постає першочергове питання професійного навчання співробітників Національної поліції. Слід зазначити, що у кожному підрозділі діє регламентована відомчими нормативними документами відповідна система навчання і виховання працівників [5, с. 211].

Основною складовою частиною кожного виду навчання поліцейських є тактико-спеціальна підготовка – комплекс заходів, спрямований на набуття і вдосконалення поліцейським навичок практичного застосування теоретичних знань щодо правильного оцінювання конкретних подій з подальшим прийняттям правомірних рішень та психологічної готовності до дій у ситуаціях різних ступенів ризику.

Саме поняття «тактика» має вікові корені та належить до галузі військових наукових знань. Тактичні дії – організовані дії підрозділів, частин і з'єднань під час виконання поставлених завдань [4, с. 74].

Службова діяльність працівників поліції при введені воєнного стану протікає в умовах підвищеного ризику та відповідно високого психологічного тиску. Саме тому одним з основних, які характеризують боєздатність підрозділів під час воєнних дій, є вміння особового складу справлятися з негативним психоемоційним станом, що виникає в нетипових та екстремальних ситуаціях. При введені воєнного стану виникають різного рівня небезпеки. Зазначенний психологічний чинник інтенсивно впливає на психіку працівника, викликаючи часом патологічні зміни в його поведінці. М.Г. Логачов зазначив, що успіх бойової операції базується на двох основних компонентах: рівні професійної підготовки й обсязі оперативної інформації [6, с. 8].

Висновки. На етапі реформування виникає проблема в комплексному дослідженні теоретичних та практичних проблем організаційно-правового забезпечення професійної підготовки поліцейських, у тому ж числі і тактико-

спеціальної підготовки, практична значимість якої полягає у вирішенні низки проблем прикладного характеру, пов'язаних із вдосконаленням законодавства у сфері професійної підготовки персоналу, а також у розробці практичних рекомендацій щодо критеріїв підвищення професійної майстерності працівників, задіяних на охорону правопорядку як в мирний час так і під час введення воєнного стану.

Література

1. Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – 1635 с.4
2. Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (14-15 липня 2020 року) / уклад.: Е. А. Єрьоменко. Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 430 с.
3. Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. 4-5 січня 2021 р. / Ірпінь : Університет ДФС України, 2021. Ч. 1. – 1419 с.
4. Довідник (словник термінів) з тактичної підготовки/ Кол. авт.; за ред. канд. юрид. наук, доц. В.Я. Покайчука, канд. юрид. наук, доц. В.Д. Поливанюка. – Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ. – 2021. – 100 с.
5. Завістовський О.Д. Питання спеціальної фізичної підготовки працівників спецпідрозділів ОВС, які залучаються до охорони громадського порядку// Актуальні проблеми протидії правопорушенням і злочинам у сфері громадської безпеки: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Дніпропетровськ, 19 жовт. 2012р.). – Дніпропетровськ: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2012. – С. 211-213.
6. Логачов М.Г. Психологічна підготовка особового складу спеціальних підрозділів ОВС до дій в екстремальних умовах: Автореф. дис. канд. психол. Наук: - Х., 2001. – 16с.
7. Boltivets Sergii, Dikhtiarenko Zoia, Zavistovskyi Oleg, Rebryna Anatoliy. Strengthening the mental health of Combat Horting athletes (school and student youth, cadets) in conditions of armed and informational aggression (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 568-582).
8. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).
9. Kukushkin Kostiantyn, Yeromenko Eduard, Dikhtiarenko Zoia, Grechana Larisa. The prospectives of Combat Horting in the military patriotic education of a successful personality: pupils, students and cadets (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 525-532).
10. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M.,Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs.,bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226–273).
11. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts,

A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

ВПЛИВ СТРЕСУ НА ФІЗИЧНІ ЗДІБНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Яворський Р. Я.,
здобувач вищої освіти бакалаврського рівня ННІП ПФПНП
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ;
Анісімов Д. О.,
викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

Анотація. *Наукова стаття присвячена дослідженню основних питань щодо впливу стресу на фізичні здібності поліцейських. З'ясовано найбільш поширені стресові фактори, стресові джерела, а також проаналізовано виконання службових обов'язків у складних умовах.*

Акцентовано увагу авторів на переліку п'ятнадцяти порад на кожен день (автори: С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленєв).

Ключові слова: *стрес, стресові фактори, втома, професійні захворювання, стресостійкість, поради на кожен день.*

Вступ. На сьогоднішній день проблема стресу та вміння з ним боротися стала особливо актуальною, стає загальною проблемою. У нашому суспільстві на даний час робота поліцейського має високу потребу, тому іноді виконання професійних обов'язків відбувається в особливо екстремальних умовах, які призводять до стресу людини.

Важливим аспектом є те, що стрес особливо стосується представників правоохоронних органів. Їхня професійна діяльність ведеться в досить складних умовах: агресивно комунікабельна оточення, дефіцит робочого часу, велика відповідальність за наслідки діяльності, поява різних екстремальних ситуації. Вони щодня стикаються з багатьма специфічними стресовими факторами, більшість з яких працює безперервно і протягом тривалого часу. І як наслідок – є втома, відбуваються загальні та професійні захворювання, настає передчасне старіння.

Метою статті є аналіз найбільш поширених факторів стресу на поліцейських під час виконання службових обов'язків.

Аналіз наукових джерел сприяв узагальненню науково-методичної літератури щодо визначення впливу стресу на фізичні здібності студентів і курсантів – майбутніх поліцейських і працівників поліції: В. В. Авдєєв, І. Д. Бех,

С. І. Болівець, Е. А. Єрьоменко, О. Д. Завістовський, Т. П. Короткова, К. М. Кукушкін, Д. Г. Оленєв, С. І. Присяжнюк, Т. Є. Федорченко, Б. Б. Шаповалов та ін. [1-10].

Виклад основного матеріалу дослідження. Можна систематизувати найбільш поширені стресові фактори в діяльності правоохоронних органів. Так, Дослідник В.В. Авдєєв зазначає п’ять із них:

а) міжорганізаційні фактори;

б) внутрішньо організаційна практика;

в) практика кримінального судочинства;

г) публічний відносини;

д) самонагляд.

Ці фактори викликають і включають стресові джерела: рольовий конфлікт, нудьга, позмінна робота, практика просування на посаді, ситуація ризику, судові рішення [1].

На нашу думку особисті стресори включають занепокоєння щодо свого ж успіху та безпеки працівника, тиск керівництва на поведінку на роботі та стресові фактори: здоров'я, проблеми в сім'ї, алкогольна залежність. Часто працівники поліцейські розвивають здатність справлятися з психологічними навантаженнями своєї роботи, стаючи емоційними вимкненими. З роками ця емоційна відчуженість поширюється на сімейне життя.

Слід зазначити, що виконання службових обов'язків у складних умовах, де існує реальна загроза здоров'ю та життю не лише окремих людей, а й інших осіб призводить до негативних наслідків, особливо в психічній сфері. Суворі вимоги до дій поліцейських і суворе правове регулювання їх професійної діяльності є одним із важелів негативного впливу на психіку здоров'я працівників правоохоронних органів. Це вимагає від поліцейського високої психологічної та службової діяльності. Тому потрібно шукати шляхи та розробляйте профілактичні заходи.

Професійний стрес є однією з найактуальніших проблем сучасної психології.

Висновки.

1. Стійкість до стресу дуже важлива для професійної діяльності, динамічні риси особистості поліцейського, які дозволяє йому протидіяти і контролювати стресові ситуації. Крім того, високий рівень розвитку стресостійкості дозволяє поліцейському досягти успіху, реалізовувати себе, досягати важливих цілей, бути високоефективним у професійній діяльності, здатність до адаптації та взаємодії з громадянами та підтримка стосунків з колегами, зберігаючи фізичне та психічне здоров’я.

2. Дотримуватися порад на кожен день (автори: С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленєв):

1. Вставай з гарним настроєм: не суптеся і не бурчіть.

2. Якщо ви снідаєте разом з дружиною, яка також квапиться на роботу, постарайтеся не звалювати на неї всі турботи щодо приготування сніданку – адже попереду у неї важкий день.

3. Якщо ви поспішаєте на роботу, все одно знайдіть час ласкаво попрощатися з рідними. Не тікайте, ляснувши дверима.

4. Якщо перед дорогою на роботу у вас відбулась важка розмова з дружиною (чоловіком), не залишайте близької людини на весь день з важким почуттям – постарайтеся помиритися.

Якщо це не вдалося, знайдіть можливість подзвонити і, не з'ясовуючи відносин, спокійно і ласкаво поцікавитись, як справи.

Цілком можливо, що до моменту повернення додому сварка ліквідується.

5. Спробуйте розподілити обов'язки під час приготування вечері.

6. Якщо трапезу приготували не ви, не забудьте подякувати і похвалити, навіть якщо ви чимось незадоволені.

7. Не забудьте не тільки розповісти про ваші справи, а й розпитати інших членів родини, про їхні справи.

8. Якщо ви читаєте газету чи журнал, потрібно розповісти іншим членам родини про саме цікаве.

9. Буває так, що думки членів родини про те, яку передачу по телевізору дивитися, розходяться. У такому випадку необхідний 94 компроміс. Якщо вас дуже цікавить визначена програма, наведіть свої доводи попросіть інших дати вам можливість її подивитися. Прислухайтесь до їхніх доводів.

10. Якщо ранком вам потрібно рано вставати, подумайте, чи не можна полегшити приготування їжі. (Наприклад, можна напередодні приготувати чай у термосі, бутерброди, зварити кашу, а вранці розігріти).

11. Ведення домашнього господарства полегшиться, а взаємних докорів буде набагато менше, якщо всі довго зберігаючі продукти купувати не тоді, коли закінчився останній шматочок цукру, а набагато раніше.

12. Спробуйте заздалегідь спланувати свій час і занотуйте список справ, які обов'язково потрібно зробити. Може бути, що удасться всю домашню роботу переробити за один вихідний день – тоді другий буде вільний для прогулянок, відвідування гостей, занять любимою справою.

13. Вихідні дні дають можливість відійти від рутинного ведення домашнього господарства і виявити щось нове – страву, якось прикрасити квартиру, зробити подарунки.

14. Заняття з дітьми – прекрасний відпочинок. Спробуйте що-небудь разом змайструвати, пошити, сплести, допомогти дитині намалювати. Відвідати в кінотеатр, парк тощо – це поліпшить ваші стосунки із сином, дочкою, онуками.

15. Спробуйте стати визнаним у колі родини фахівцем у якій – не будь галузі домашнього господарства, знайдіть собі справу по душі – і ви відчуєте радість самовираження, побачите, що домашні пишаються вашими успіхами [6; 7; 9].

Література

1. Авдеев В.В. Психологические основы повышения эффективности деятельности работников ОВД в экстремальных ситуациях: учебное пособие. 1988.

2. Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – 1635 с.

3. Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (14-15 липня 2020 року) / уклад.: Е. А. Єрьоменко. Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 430 с.

4. Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. 4-5 січня 2021 р. / Ірпінь : Університет ДФС України, 2021. Ч. 1. – 1419 с.

5. Єрьоменко Е. А. Морально-психологічне супроводження спортсменів бойового хортингу в стресових ситуаціях у процесі змагань / Е. А. Єрьоменко, Т. Є. Федорченко, З. М. Діхтяренко, В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 139–146.

6. Короткова Тетяна. Ознаки психофізіології стресу та особливості його впливу на організм студентів у процесі занять бойовим хортингом / Тетяна Короткова, Едуард Єрьоменко, Зоя Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 137–146.

7. Малинський І. Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику психофізіологічного стресу учнівської та студентської молоді, курсантів / І. Малинський, З. Діхтяренко, В. Чаплигін, В. Хоменко, С. Коцюба // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. – Вип. 2 (122) 20. – С. 100-105.

8. Присяжнюк Станіслав. Бойовий хортинг як засіб формування здоров'язбережувальної компетентності студентів закладів вищої освіти ІТ-технологій / Станіслав Присяжнюк, Едуард Єрьоменко, Зоя Діхтяренко, Вероніка Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 223-231.

9. Присяжнюк С. І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленєв. – К.: Вид. центр НУБіП України, 2015. – 420 с.

10. Boltivets Sergii, Dikhtiarenko Zoia, Zavistovskyi Oleg, Rebryna Anatoliy. Strengthening the mental health of Combat Horting athletes (school and student youth, cadets) in conditions of armed and informational aggression (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 568-582).

Секція 6.
ІННОВАЦІЙНІ ОСВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ В УКРАЇНІ

PSYCHOPHYSICAL DEVELOPMENT OF PRE/PRIMARY SCHOOL CHILDREN WITH SPEECH IMPEDIMENTS UNDER THE INFLUENCE OF CLASSES WITH THE ELEMENTS OF DANCE EXERCISES

Petrenko N. B.,
Candidate of Sciences (Doctor of Philosophy) of Physical Training and Sport,
Palace of children's and youth arts of Pechersk district Kyiv, Ukraine,
Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Education of the Ukrainian Institute of Arts and Sciences

Abstract. *It is shown that classes using elements of dance exercises have a positive effect on psychophysical development of pre/primary school children with speech deviations. At the same time, the activation of the analyzer systems obviously contributes to the development of nervous structures, the improvement of psychophysiological properties, which has a positive effect on the correction of speech deviations.*

Key words*: psychophysical development, dance exercises, speech deviations.*

The relevance of this work is related to the search for new methodological approaches for partial or complete elimination of speech impairments. Almost 80 % of children nowadays suffer from one or more diseases, and only 15-20 % of them were born completely healthy, with each third child being registered with deviation in physical or mental development [2, 4].

Therefore, the improvement of preschool education system can be facilitated by the development of new physical education programs for teachers, aiming not only at health improvement, but also complete and well-balanced mental development of pre- and primary school children [3, 4].

We have analyzed the data of domestic and foreign authors and summarized on the following issues: the formation and organization of speech; the peculiarities of development of cognitive abilities in 4-6 year old children; the methodology of development of cognitive functions in children with speech impairments by means of physical activities; the use of various forms of motor activity for correction of speech impairments; ideomotor value in the formation of motor actions [4].

It is shown that in therapeutic work with children it is possible to use such motor programs that contain, in addition to physical stress, the development of imagination, attention, memory, thinking and coordination abilities, and on this basis, to achieve the normal adaptation of children for society [2, 3, 4].

The aim of research is to theoretically substantiate, develop and experimentally test the effectiveness of organizational and methodological approaches which can be

conducted when working with pre/prime school children, with deviations of speech, classes with elements of dance exercises, to assess their impact on psychophysical development.

In this regard, ***the main task*** of the study was to develop a curriculum of dance correctional orientation for such children.

The following methods were used: analysis and generalization of data on the topic of work, sociological, pedagogical, psychological and mathematical statistics methods. The study involved 97 children aged 4-6 years – healthy and with speech impairments.

The normative and ethical base was observed when examining children according to the Helsinki Declaration.

The pedagogical experiment included ascertaining and formative stages.

The state of formation of the structural components of speech was determined in accordance with the regulatory framework and with diagnostic criteria for the main types of speech deviations [5]. Assessment of verbal thinking was carried out according to the method of J. Yerasek [1]. Psychophysical development was determined by analyzing a several movements combination into a single dance composition, consistent with rhythm and music.

To determine the effectiveness of the worked-out program, an expert evaluation was conducted with the involvement of the highest category of specialists.

The results of the study of the state of speech and psychophysical development.

Parents' questionnaire showed that they are highly concerned with the identified speech abnormalities of their offspring. Although 87 % of parents monitor the speech of their children and 86% correct occurring speech errors, the effectiveness of such work with children is not high.

When analyzing the structural components of speech, psychophysical development, and other characteristics of the results obtained, a 10-point assessment scale was used.

Children of Kyiv specialized preschool education institutions took part in the surveys: № 61, № 110, № 653.

At the initial stage of the study, violations of structural components of speech were revealed: their level corresponded to the mean values (5-7 points).

Analysis of motor skills showed that children with speech disorders were characterized by low speed of motor actions, inferior to healthy ones in coordination and endurance. They were characterized by reduced physical qualities, psychomotor development, and cognitive functions. Thus, in healthy children, the values of these indicators are 8.75 points on a 10-point scale, and in children with speech disorders – 6.1 points on a 10-point scale.

The main strategy of choosing choreographic education for 4–6 year old children is determined, which is based on specially organized classes and the application of technique providing correction of speech impairments, besides the traditional development of physical qualities and skills

The content of choreographic lessons is substantiated and developed with the use of specially designed exercise complexes [3].

The peculiarity of conducting such classes was the application in all its parts games and exercises aimed at correcting speech functions.

According to the results of the survey, 100 % of children's parents of the main group believe that the developed process of organizing dance-correctional choreography classes contributed to the correction of speech impairments in these children.

There were statistically significant positive differences in psychophysical development: in 77 % of children in the main group they were above the average, 19 % were moderate, and only 4 % were below average.

It was found that the degree of psychomotor qualities in the main group increased by 11 %, and in the control group – by 5 %. At the same time, the dance abilities in the children of the main group increased by 23 % on average, while in the control group – by 14 %.

The collective expert evaluation confirmed the beneficial effect of dance-correcting choreographic exercises on positive changes in cognitive processes and the psychophysical state of children with speech impairments.

Analysis of special scientific-methodical literature, Internet information and my own observations suggest that the overall state of children's health in Ukraine is unsatisfactory, at the present stage, the system for adjusting speech impairments among preschool children does not fully satisfy the need in eliminating such deviations and requires qualitative upgrades. Analytical studies of speech impairments among 4-6 year old children have shown that the cause of such disorders is often some kind of pathology in the motor sphere.

The solution to this problem can be found in optimization of choreographic education with simultaneous correction of speech impairments and development of cognitive functions among 4–6 year old children.

Investigation of psychophysical development components and dance abilities among 4–6 year old children with speech impairments at the stage of the confirmatory experiment indicate that the values of the indicators of these components among 50 % of children correspond to the above the average level of development, 38 % – the average level, 12 % – below the average level.

After introduction of dance-correctional choreographic classes in the main group of children there were statistically significant positive differences in psychophysical development and dance abilities.

The collective expert evaluation also confirmed the positive influence of dance-correctional choreographic exercises on adjusting speech impairments, changes in cognitive processes and the psychophysical state of children with speech impairments.

Conclusions. The effectiveness of introducing the advanced pedagogical technologies in the process of conducting choreographic exercises with pre/primary school children is confirmed by the positive changes in speech and psychophysical development.

The results of the experiment indicate that the proposed dance-correction technology on the basis of specially developed exercise complexes positively influenced the state of speech and psychophysical development of pre/primary school children with speech impairments.

Reference

1. Головей ЛА, Рыбалко ЕФ, редакторы. Практикум по возрастной психологии: учеб. пособие. Спб.: Речь; 2002. 694 с.
2. Петренко, Н. Б., Філіппов М.М. Вплив когнітивних функцій на координаційні здібності дітей 4–6 років з відхиленнями мовлення при танцювальних заняттях. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* 2021. Вип. 3К(131). С. 322–325.
3. Петренко Н. Б., Філіппов М. М. Координаційні здібності у дітей 4–6 років з відхиленнями мовлення під час проведення занять з елементами танцювальних вправ. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* 2019. Вип. 3К(110). С. 441–444.
4. Петренко Наталія Борисівна Вплив занять з елементами танцювальних вправ на когнітивні функції дітей 4–6 років з відхиленнями мовлення: автореф. дис. … кандидата наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / МОНУ. НУФВСУ. – Київ. 2018. – 22 с.
5. Рібцун ЮВ. Професійний довідник учителя-логопеда дошкільного навчального закладу. Харків: Основа; 2013. 239 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПРИНЦИПІВ МЕТОДУ ПІЛАТЕС

Воловик Н. І.,

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова

Анотація. *Пілатес – це система вправ, яка об'єднує розум і тіло в одне ціле і дозволяє тілу рухатися більш ефективно. Ця форма вправ використовує ваше тіло з максимальною перевагою, використовуючи вашу власну силу, гнучкість і координацію, і вимагає, щоб ви звертали увагу на своє тіло під час кожного руху. Щоб досягти цього потужного зв'язку між розумом і тілом, слід знати та застосовувати принципи системи Пілатес.*

Ключові слова*: здоров'я, контроль, концентрація, Пілатес, плавність, принципи, точність, центр, фізична активність.*

Вступ (актуальність теми дослідження). Для збереження та зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти надзвичайно важливо заохочувати їх вести здоровий спосіб життя та уникати нездорових звичок. Створені позитивні моделі поведінки в студентські роки можуть бути збережені протягом всього життя., створенню умов для ведення здорового способу життя. Рівень фізичної активності серед молодих людей в окремих країнах й у всьому світі знижуються. За оцінками Всесвітньої організації охорони здоров'я, менше однієї третини молодих людей активні в достатній мірі для позитивної дії на їх нинішнє та майбутнє здоров'я і благополуччя. Таке зниження рівня фізичної активності, значною мірою, викликане сидячим способом життя, що набуває все більшого поширення [6, 14].

Результати наукових досліджень чітко демонструють, що регулярна фізична активність забезпечує поліпшення загального стану здоров'я людини, рівня її фітнесу та запобігає виникненню багатьох передчасних проблем зі здоров'ям, зокрема знижує ризик серцевих захворювань та інсульту, діабету 2 типи, гіпертонії, раку товстої кишки, раку молочної залози і депресії. Окрім цього, фізична активність є визначальним чинником витрат енергії і має вирішальне значення для енергообміну і контролю маси тіла [14].

Серед багатьох видів програм фізичної активності Пілатес є популярним видом фізичних завдяки його позитивному впливу на рівень розвитку м'язової сили, кардіореспіраторної функції, гнучкості, на формування правильної постави, а також зменшує стрес, посилює відчуття благополуччя [8].

Мета. Проаналізувати науково-методичну літературу одного з актуальних питань дотримання основ здорового способу життя – регулярної та адекватної фізичної активності для підтримання та поліпшення здоров'я за допомогою методу Пілатес з метою визначення особливостей принципів Пілатесу.

Методи. Аналіз, систематизація, порівняння та узагальнення науково-методичної літератури.

Аналіз наукових джерел. За результатами наукових досліджень тренування за методом Пілатес позитивно впливають розвиток рівноваги, сили, індексу маси тіла та кардіореспіраторного фітнесу, на такі стани, як болі в попереку та запобігають падінням [1, 4, 11, 12]. Після участі в програмі з Пілатесу жінки значно рідше отримували травми під час пологів [3]. У дітей та підлітків з анорексією програми Пілатесу можуть допомогти покращити стан здоров'я, зменшуючи незадоволеність власним тілом та поліпшуючи фізичне благополуччя [10]. Вправи з Пілатесу можна використовувати при сколіозі для покращення постави [5]. Пілатес допомагає людям змінити поведінку на ту, що сприяє здоров'ю та породжує позитивні переконання щодо нього [9]. Пілатес знижує масу тіла, індекс маси тіла і відсоток жиру в організмі в дорослих людей із надмірною масою тіла та ожирінням [13].

Виклад основного матеріалу дослідження. Небагато форм кондиціонування можуть похвалитися такими глибокими результатами, як система Пілатес. Велич людського потенціалу усвідомлюється, коли нескінчена сила розуму поєднується з бездоганною технікою людського тіла [8].

Пілатес – це система вправ, яка об'єднує розум і тіло в одне ціле і дозволяє тілу рухатися більш ефективно. Ця форма вправ використовує ваше тіло з максимальною перевагою, використовуючи вашу власну силу, гнучкість і координацію, і вимагає, щоб ви звертали увагу на своє тіло під час кожного руху. Щоб досягти цього потужного зв'язку між розумом і тілом, слід знати та застосовувати принципи системи Пілатес. Вони є ключем до позитивних впливів від цієї системи, а не тільки самі вправи. Саме тому, щоб зрозуміти та отримати максимальну користь від занять за системою Пілатес, необхідно спочатку необхідно вивчити його основні принципи [2, 7, 8]. Незважаючи на всі наукові

досягненні, сучасний Пілатес має 6 центральних принципів: центрування, концентрації, контролю, точності, дихання та потоку [2, 7].

Дихання. Правильне дихання є інтегральною частиною методу Пілатес.Наголос робиться на використання глибокого дихання під час виконання вправ. Поєднання руху з правильним диханням – ключ до зміцнення м'язів і гарного самопочуття [2, 7, 8]. Центрування. Фундаментом і основним компонентом виконання вправ у Пілатесі є фокусування на центрі тіла, зона між нижніми ребрами та лобковою кісткою. Це – м'язи черевного преса, таза та попереку. Концетрація. Якість вправ значно зростає, якщо навчитися концентруватися на певних зонах тіла. Під час руху необхідно сконцентрувати всю увагу на м'язах, які задіяні у вправі. Контроль. Кожна вправа у Пілатесі робиться з повним м'язовим контролем. Необхідно прагнути контролювати кожен рух. Точність. У Пілатесі існує певна послідовність або структура вправ, що послідовно включають в роботу всі групи м'язів. Плавність. Рухи в Пілатесі неспішні і плавні. Кожен рух поєднується з наступним. Рух не припиняється і кінець однієї вправи є продовженням наступної [2, 7, 8].

Ці принципи є найважливішими інгредієнтами високоякісних тренувань у методі Пілатес, а також його філософськими основами. Шість принципів підходу в цій системі до виконання фізичних вправ є частиною того, що робить Пілатес унікальним у світі фітнесу. Принципи методу Пілатес можуть здатися трохи абстрактними, але їх інтеграція в систему рухів Пілатесу забезпечує рівновагу, витонченість і легкість, пов'язані з заняттям Пілатесом [7, 8].

Ці шість елементів повинні бути присутні під час виконання вправ в системі Пілатес, а також у повсякденній діяльності. Спільним знаменником шести принципів є те, що кожен з них має окремий фізичний і психічний компонент. Саме за допомогою цих елементів здійснюється взаємодія тіла та розуму [7].

Висновки. Принципи методу Пілатес є його фундаментом, тим що відрізняє його від інших систем фізичних вправ. Без цих принципів Пілатес не був би Пілатесом. Застосування принципів Пілатесу зробить кожен рух точним і цілком правильним. Дотримання їх забезпечить глибоку зосередженість на тренуванні, що дозволить блокувати непотрібні перешкоди і виконувати кожен рух по максимуму ваших можливостей та використовувати весь потенціал методу Пілатес.

Література

1. Aibar-Almazan A, Martinez-Amat A, Cruz-Diaz D, et al. (2020). The influence of pilates exercises on body composition, muscle strength, and gait speed in community-dwelling older women: a randomized controlled trial. *J Strength Cond Res* 2020.

2. Di Lorenzo C. E. (2011). Pilates: what is it? Should it be used in rehabilitation?. *Sports health*, *3*(4), 352–361. https://doi.org/10.1177/1941738111410285

3. Feria-Ramírez, C., Gonzalez-Sanz, J. D., Molina-Luque, R., & Molina-Recio, G. (2021). The Effects of the Pilates Method on Pelvic Floor Injuries during Pregnancy and Childbirth: A Quasi-Experimental Study. *International journal of environmental research and public health*, *18*(13), 6995. https://doi.org/10.3390/ijerph18136995

4. Fernández-Rodríguez, R., Álvarez-Bueno, C., Ferri-Morales, A., Torres-Costoso, A. I., Cavero-Redondo, I., & Martínez-Vizcaíno, V. (2019). Pilates Method Improves Cardiorespiratory

Fitness: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of clinical medicine*, *8*(11), 1761. https://doi.org/10.3390/jcm8111761

5. Gou, Y., Lei, H., Zeng, Y., Tao, J., Kong, W., & Wu, J. (2021). The effect of Pilates exercise training for scoliosis on improving spinal deformity and quality of life: Meta-analysis of randomized controlled trials. *Medicine*, *100*(39), e27254. https://doi.org/10.1097/MD.0000000000027254

6. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, et al. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. Lancet Child Adolesc Health 2020;4:23–35. 10.1016/S2352-4642(19)30323-

7. Isacowitz, Rael, and Clippinger Caren. Pilates anatomy. Champaign, IL: Human Kinetics, 2011.

8. Isacowitz, Rael. Pilates, 2nd edition. Champaign, IL: Human Kinetics, 2014.

9. Lim, E. J., & Hyun, E. J. (2021). The Impacts of Pilates and Yoga on Health-Promoting Behaviors and Subjective Health Status. *International journal of environmental research and public health*, *18*(7), 3802. https://doi.org/10.3390/ijerph18073802

10. Martínez-Sánchez, S. M., Martínez-García, C., Martínez-García, T. E., & Munguía-Izquierdo, D. (2020). Psychopathology, Body Image and Quality of Life in Female Children and Adolescents With Anorexia Nervosa: A Pilot Study on the Acceptability of a Pilates Program. *Frontiers in psychiatry*, *11*, 503274. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.503274

11. Patti, A., Zangla, D., Sahin, F. N., Cataldi, S., Lavanco, G., Palma, A., & Fischietti, F. (2021). Physical exercise and prevention of falls. Effects of a Pilates training method compared with a general physical activity program: A randomized controlled trial. *Medicine*, *100*(13), e25289. https://doi.org/10.1097/MD.0000000000025289

12. Romão, Catarina Isabel Guerreiro et al. THE EFFECT OF PILATES EXERCISES ON MUSCLE ELECTRICAL ACTIVATION IN ADULTS WITH CHRONIC LOW BACK PAIN: A SYSTEMATIC REVIEW. Coluna/Columna [online]. 2022, v. 21, n. 3 ISSN 2177-014X. https://doi.org/10.1590/S1808-185120222103262482.

13. Wang, Y., Chen, Z., Wu, Z., Ye, X., & Xu, X. (2021). Pilates for Overweight or Obesity: A Meta-Analysis. *Frontiers in physiology*, *12*, 643455. https://doi.org/10.3389/fphys.2021.643455

14. World Health Organization Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020.

ЗАСТОСУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГЙ З ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Довгань Н. Ю.,

доктор педагогічнихнаук, професор, завідувачка кафедри олімпійського та професійного спорту Чорноморського Національного університету імені Петра Могили; професор кафедри «Фізичного виховання, спорту та здоров'я» Факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту Державного податкового університету

Анотація. *Визначено застосування здоров'язберігаючих технологій з оздоровчого фітнесу у закладах загальної середньої освіти в умовах воєнного стану. Викладено погляди науковців щодо зазначеної проблеми. Проаналізовано розвиток загальної середньої освіти у сфері фізичної культури та спорту та*

прилучення учнів на заняттях з фізичного виховання до оздоровчого фітнесу, як один із перспективних напрямів модернізації системи освіти у закладах загальної середньої освіти в умовах воєнного стану. Охарактеризовано види впровадження здоров'язберігаючих технологій зі оздоровчого фітнесу для здобувачів освіти у закладах загальної середньої освіти в умовах воєнного стану.

***Ключові слова**: воєнний стан, здоров'я, здоров'язберігаюча технологія, оздоровчий фітнес, здобувачі освіти,учні, заклади загальної середньої освіти в умовах воєнного стану.*

Вступ (актуальність теми дослідження). В умовах воєнного стану спостерігається тенденція до погіршення психологічного та фізичного здоров'я населення України. Внаслідок повномасштабного вторгнення Росії в Україну страждають люди. Те, що могло приснитись у страшному сні, сьогодні ми бачимо й проживаємо наяву (смерть, руйнування будинків, життя у підвалах / бомбосховищах). Щоб продовжувати жити нам необхідно підтримувати своє психічне та фізичне здоров'я, боротися зі стресом та тривогою, дотримуватися фізичної активності.

Фізичне здоров'я під час війни перебуває під особливою загрозою, а можливість отримання кваліфікованої медичної допомоги може бути обмежена. Тож підтримка фізичного здоров'я, застосування здоров'язберігаючих технологій, оздоровчого фітнесу нині є першочерговим завданням для нашого суспільства та особливо студентської молоді, майбутнього нашої України.

Сьогодні важливо в процесі підготовки здобувача освіти у закладах загальної середньої освіти в умовах воєнного стану до впровадження технологій зі оздоровчого фітнесу створити умови, при яких він займає позицію «творця» свого особистісного образу в умовах сучасного соціуму, що змінюється умовах воєнного стану. Гуманістична спрямованість сучасної освіти в умовах воєнного стану орієнтована на людину як вищу цінність соціального буття й розглядає його як суб'єкт пізнання, спілкування, комунікації й творчості та підтримання її фізичного та психічного здоров'я .

У сучасних умовах воєнного часу розвиток загальної середньої освіти в умовах воєнного стану у сфері фізичної культури та спорту мають вагоме соціально-економічне значення для суспільства в цілому та окремого здобувача освіти зокрема. Одним із найважливіших завдань фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти в умовах воєнного стану є забезпечення формування необхідного рівня фізичного, психічного та фізіологічного розвитку здобувача освіти [1, с. 32].

Мета статті. Обґрунтувати застосування здоров'язберігаючих технологій з оздоровчого фітнесу у закладах загальної середньої освіти в умовах воєнного стану.

Аналіз наукових джерел. Вирішення цього завдання на сучасному етапі не може бути достатньо ефективним без подальшого вдосконалення системи фізичного виховання, без вивчення проблем мотивації до систематичних занять фізичною культурою. Йдеться про формування в молоді її соціальної активності в

гармонії з духовним та фізичним розвитком на засадах пріоритету, здоров'я та визнання цінностей фізичної культури і спорту, тому можливості прилучення учнівської молоді на заняттях з фізичного виховання до оздоровчого фітнесу розглядається, як один із перспективних напрямів модернізації системи освіти у закладах загальної середньої освіти в умовах воєнного стану [3, с. 58].

Проблемі удосконалення пріоритетних механізмів педагогічного впливу, якими у системі фізичного виховання є засоби, методи та форми організації занять з оздоровчого фітнесу, а також шляхи їхнього впровадження, останніми роками приділяється значна увага, що відображено у наукових роботах І.Р. Бондар, Л.П. Долженко, Ж.Г. Дьоміної, В.Д. Єднака, Т.Б. Кутек, Т.І. Лошицької, С.А. Савчука, О.В. Терещенка, Н.І. Турчиної, Н.І. Фалькової, О.Ю. Фанигіної та ін. [2, с. 76]. Однак, у більшості, дослідження не мають єдиної методології, а методичні рекомендації носять однобічний характер і спрямовані на розвиток одного чи кількох компонентів фізичної підготовленості або на вдосконалення тільки одного з компонентів системи педагогічного впливу на здобувачів освіти.

На нашу думку, питання слід розглядати значно ширше: соціальна та професійна вдосконаленість учня, в цілому повинна розвинутись у культурну необхідність, у розвиток інтересу та бажання особистісного фізичного самовдосконалення за допомогою оздоровчого фітнесу.

Враховуючи, що саме ефективність удосконалення процесу фізичного виховання учнівської молоді у закладах загальної середньої освіти є результатом створення міцного фундаменту для всебічного розвитку особистості, в такій ситуації, закономірні результати досліджень, які свідчать про:

- низький рівень розвитку фізичних здібностей та стану фізичного здоров'я представників сучасної учнівської молоді (Н. Бондарчук, Г. Грибан, В. Єднак, О. Кузнецова, Т. Лошицька, Ю. Мазуренко, В. Ніколаєв, С. Савчук, Н. Уткіна, С. Шиншина, Г. Федорова) [5, с. 142; 10-14];

- тенденцію до збільшення контингенту спеціальних медичних груп (О. Дубогай, В. Горбуля, В. Марчук, О. Кузнецова); погіршення стану морально-вольової підготовленості та зниження мотивації відповідних занять у представників учнівської молоді (В. Головченко, О. Гребенюк, А. Драчук, С. Ковальчук, В. Колбанов, О. Кузнецова) [7, с. 163].

Виклад основного матеріалу дослідження. Одним з рішень покращання фізичного стану та здоров'я учнів у закладах загальної середньої освіти є застосування в навчальному процесі різних фітнес-програм оздоровчого фітнесу,основу яких складають: фітнес-програми аеробної спрямованості (ходьба, біг, плавання), фітнес-програми з використанням оздоровчих видів гімнастики (базова, танцювальна і силова аеробіка) та фітнес-програми, створені на основі оздоровчих видів гімнастики і занять силової спрямованості [6, с. 4]. Ці захоплюючі та корисні заняття оздоровчою фізичною культурою, а саме фітнесом, здатні підвищити емоційний фон, щільність і ефективність процесу навчання особливо в умовах воєнного часу. Заняття з такою спрямованістю може отримати найвищий

рейтинг серед учнівської молоді. Завдання викладача – допомогти здобувачу освіти знайти мотивацію до занять оздоровчим фітнесом, налаштувати на психологічну роботу над собою, пояснити важливість аналізу відношення до своїх дій.

Фітнес-заняття вимагають від викладача щирого бажання, відповідальності та компетентності, дотримання балансу можливостей здобувача освіти з його потребами [4, с. 118]. Важливо допомогти йому знайти золоту середину (вид і обсяг тренувальної діяльності, здатних не марнувати, а творити), яке приносило б максимальне задоволення і можливість діяти в потрібному напрямі, одержуючи тільки користь для свого тіла.

Розглядаючи оздоровчий фітнес у системі фізичного виховання для учнів, 11-14 років (Основна школа: 5-9 класи) та здобувачів освіти (15-16 років (Старша школа: 10-11 класи) науковці відзначають,що проведення відрізняє емоційна насиченість занять, простота і варіативність застосовуваних засобів фітнесу, можливість контролю і самоконтролю за станом здоров'я здобувачів освіти, музикальність, пластичність у виконуваних фізичних вправ [9, с. 54]. У своїй єдності компоненти з оздоровчого фітнесу можуть забезпечити досягнення соціально значущих результатів, а саме: здоров'я, фізичного розвитку, культури рухів, естетики фізичного іміджу, збереження та розвинення індивідуальних рис характеру. Перш ніж почати учню займатися оздоровчим фітнесом, необхідно йому оцінити свої можливості (стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості та ін.).

Використання інноваційних видів рухової активності на заняттях з фізичного виховання з учнями у закладах загальної середньої освіти дає змогу підвищити мотивацію до занять фізичними вправами й інтерес до власного стану здоров'я під впливом здоров'язберігаючих занять з оздоровчого фітнесу [8, с. 64].

Ми вважаємо, що з метою забезпечення належного рівня фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти України потрібно впроваджувати здоров'язберігаючі технології, які будуть включати базові моделі проведення занять з фізичного виховання, або різні форми їх поєднання у формі онлайн (дистанційно). У нашому розумінні впровадження здоров'язберігаючих технологій з оздоровчого фітнесу для здобувачів освіти в умовах воєнного часу поділяються на такі види,а саме :

1. Секційна (спортивно-тренувальна підготовка). Створення широкої мережі як спеціалізованих спортивних, так і загальнооздоровчих секцій, гуртків, клубів з напрямком оздоровчого фітнесу [9, с. 31].

2. Професійно-орієнтована позааудиторна спортивно-масова робота. Розроблення низки комплексних програм з оздоровчого фітнесу, які прямо орієнтовані на індивідуальні особливості, стосовно учнів, 11-14 років (Основна школа: 5-9 класи) та здобувачів освіти (15-16 років (Старша школа: 10-11 класи) для підготовки до майбутньої професії (вчитель, лікар, банкір, офісний працівник, програміст тощо) [10, с. 16].

3. Традиційна (загальна фізична підготовка, заняття з ігрових видів спорту, легка атлетика, плавання і т.д.), які дають можливості як відвідувати заняття з

групою, так і займатись індивідуально в спортивних секціях та оздоровчих гуртках, клубах, програмах тощо на їх вибір [3, с. 56].

4. Нетрадиційна (аеробіка, шейпинг, стретчинг, аквааеробіка, фітнес, ритмічна гімнастика, кікбоксинг, пілатес і т.д.). Використання інноваційних видів рухової активності з оздоровчого фітнесу на заняттях з фізичного виховання зі здобувачами освіти ,що дає змогу підвищити мотивацію до занять фізичними вправами й інтерес до власного стану здоров'я під впливом цих занять [3, с. 60].

5. Індивідуальна. Закріплення за кожним здобувачем освіти вчителя з фізичної культури і спорту чи іншого спеціалізованого підрозділу, який виконує роль тьютора з питань оздоровлення та фізичного розвитку, рекомендує певні види фізичної активності оздоровчого фітнесу (як організовані, так і самостійні), розробляє індивідуальну програму фізичного розвитку для учнів11-14 років (Основна школа: 5-9 класи) та здобувачів освіти (15-16 років (Старша школа: 10-11 класи) [3, с. 61].

6. Самостійні заняття з оздоровчого фітнесу,які сприяють збільшенню рухової активності здобувачів освіти , підтриманню тижневого рухового режиму, оволодінню об'ємом програми вищої школи з фізичного виховання, забезпеченню всебічного фізичного розвитку і рухової активності (оздоровча гімнастика, заняття фізичними вправами упродовж всього дня, ранкова зарядка, фізкульт минутки, фізкульт паузи) [3, с. 62].

7. Оздоровчий фітнес (оздоровчі центри). В позааудиторній діяльності необхідно створювати нестандартні ситуації, в ході яких у здобувачів освіти формуються вміння володіти собою, грати, проявляти ініціативу, оволодівати якостями лідерства [3, с. 65].

Висновки.

Отже, відповідно до сучасних уявлень до здоров'язберігаючих технологій з оздоровчого фітнесу у закладах загальної середньої освіти, розвиток особистості у освітньому процесі, з одного боку, співвідноситься зі своїм соціально значимим змістом, з іншого боку – обумовлений досвідом здобувача освіти як суб'єкта освітнього процесу й носія власної культури оздоровчого напрямку. Тому здоров'язберігаючі технології з оздоровчого фітнесу у закладах загальної середньої освіти мають бути орієнтовані на формування здобувача освіти як суб'єкта власної фізичної культури в умовах воєнного часу.

Література

1. Білецька В.В. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес : практикум / В.В. Білецька, І.Б. Бондаренко. – К. : НАУ, 2013. – 52 с

2. Городинська І. Створення фітнес-програм в сучасних умовах фітнес-індустрії / І. Городинська, Є. Безгребельна // Актуальні проблеми юнацького спорту : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. – Херсон, 2007. – С. 76–79.

3. Довгань Н.Ю, Функціональний тренінг як форма позааудиторної спортивно-масової роботи у вищому навчальному закладі. Науковий вісник МНУ імені В.О.Сухомлинського. Педагогічні науки: збірник наукових праць / за ред. проф. Тетяни Степанової. №1 (56), лютий 2017. Миколаїв: МНУ ім. В. О. Сухомлинського, 2017. – С. 55-67.

4. Іващенко С.М. Визначення показників домінуючої мотивації у осіб молодого віку, які займаються фітнесом за типовими фітнес-програмами / С.М. Іващенко // Спортивна медицина. – 2012. – № 1. – С. 118–121.

5. Касацька Т. Організація фізичного виховання учнів засобами оздоровчого фітнесу / Т. Касацька, С. Гейченко // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – JL, 2012. – С. 142-156.

6. Кібальник О.Я. Застосування фітнес-технології для рухової активності та фізичної підготовленості підлітків : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фіз. виховання різних груп населення» / О.Я. Кібальник ; Львів, держ. ун-т фіз. культури. – Л., 2008. – 20 с.

7. Левицький В. Організація професійного навчання фахівців з оздоровчого фітнесу / В. Левицький // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 2. – С. 162-169.

8 Хоули Э.Т. Оздоровительный фитнес / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 367 с.

9. Griban, G., Tamozhansk, G., Semeniv,B., Ostapenko,A., Honcharuk,N., Khurtenko,O., Kozibroda,L., Husarevych, O., Dovgan N., Denysovets,A., Hrynchuk,O., Prontenko, K., & Bloshchynsky. State of Physical Fitness of the Students of Ukrainian Higher Educational Institutions. International Journal of Applied Exercise Physiology, 9(5),16-26. Retrieved from http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/975. (2020).

10. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

11. Dovhan, Nadiya. Scientific and methodological aspects of sports training of Combat Horting athletes: pupils and student youth, cadets (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 78-101).

12. Dovgan Nadiia, Otravenko Olena, Dehtyaryov Anatoliy. Structural study of the levels of health, physical and tactical fitness, functional and psycho-emotional states in Combat Horting athletes (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 513-524).

13. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

14. Fedorchenko Tetiana, Dikhtiarenko Zoia, Berezhna Tamila, Kolomoiets Halyna. Educational programs for Combat Horting – implementation during training classes strength fitness for a successful personality: athletes (pupils, students and cadets) of Combat Horting (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 498-512).

15. Foundations of professional personal training / ed. G. Anderson, M. Bates, S. Cova, R. Macdonald. – Champaign: Human Kinetics, 2008. – 310 p.

АНАЛІЗ СТРУКТУРИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У РІЧНОМУ МАКРОЦИКЛІ З ГИРЬОВОГО СПОРТУ

Довженко Ю. О.,
здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня спеціальність 017 «Фізична культура і спорт» факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту Державного податкового університету;
Лаврентьєв О. М.,
кандидат наук з фізичного виховання, доцент, доцент кафедри Фізичного виховання, спорту та здоров'я, факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту Державного податкового університету

Анотація. *До теперішнього часу накопичується усе більше даних про те, що фізичні якості юних спортсменів варто як можна повніше розвивати вже на перших етапах багаторічного тренування. Разом з тим удосконалення тренувального процесу не повинне породжувати форсовану підготовку та приводити до передчасного вичерпання функціональних і психологічних резервів юних спортсменів.*

Ключові слова*: гирьовий спорт, макроцикл, система підготовки.*

Вступ (актуальність теми дослідження). У процесі підготовки до змагань спортсмену необхідно підвищувати значимість можливостей функціональних систем, які забезпечують високий рівень загальної та спеціальної тренованості, розвивати рухові якості – силу, швидкість, витривалість, гнучкості, координаційні здібності, виховувати і вдосконалювати морально-вольові якості та спеціальні психологічні здібності, вміння керувати своїм психічним станом в період тренувальної та змагальної діяльності [1].

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми Державного податкового університету на 2021-2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення у процесі занять фізичної культури і спорту» (державний реєстраційний номер 0121U113261).

Мета. Полягає у вдосконалені спортивної підготовки у спортсменів з гирьового спорту.

Аналіз наукових джерел. Аналіз науково-методичної літератури вказує на те, що існує значна кількість робіт, які присвячені підготовці спортсменів, а саме: організації раціональної побудови тренувального процесу (В.П. Платонов, С. М. Вайцеховський, І. Й. Малинський, О. М. Лаврентьєв); планування навантажень змагального характеру (А.Д. Суханов); збереження максимальної працездатності в дні змагань (В.Н. Платонов); будовою тренувального процесу (Е.Н. Захаров, А.В. Карасьов, А.А. Сафонов).

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз щоденників тренувань провідних спортсменів, а також бесіди із кваліфікованими тренерами щодо структури підготовки до змагань у річному циклі свідчать, що з січня по березень включно у їхній підготовці триває підготовчий період, із середини квітня й до

кінця травня – змагальний період, червень – перехідний період, з липня до кінця вересня – підготовчий період, жовтень і листопад – змагальний період, середини грудень – перехідний період.

Враховуючи вищезазначене та спираючись на власні дослідження, ми розробили оптимальну структуру підготовки спортсменів до змагань із класичного двоєборства у річному макроциклі (табл. 1).

Таблиця 1

Структура підготовки спортсменів у річному макроциклі

<table>
<tr><th colspan="6">Літньо-осінній макроцикл</th><th colspan="6">Зимово-весняний макроцикл</th></tr>
<tr><td>липень</td><td>серпень</td><td>вересень</td><td>жовтень</td><td>листопад</td><td>грудень</td><td>січень</td><td>лютий</td><td>березень</td><td>квітень</td><td>травень</td><td>червень</td></tr>
<tr><td colspan="3">Підготовчий період</td><td colspan="2" rowspan="2">Змагальний період</td><td rowspan="2">Перехідний період</td><td colspan="2">Підготовчий період</td><td colspan="2" rowspan="2">Змагальний період</td><td rowspan="2">Перехідний період</td></tr>
<tr><td>Загальнопід-готовчий етап</td><td colspan="2">Спеціально-підготовчий етап</td><td>Загальнопід-готовчий етап</td><td>Спеціально-підготовчий етап</td></tr>
</table>

Система організації тренувань була запозичена на факультеті податкової міліції секції з гирьового спорту. Вона передбачала чотири етапи – кожен етап тривав 6 місяців (6 мезоциклів, 24 мікроцикли) і відповідав піврічному циклу підготовки до змагань (кубку або чемпіонату України). Кожен етап включав три періоди: підготовчий, змагальний та перехідний. Кожен підготовчий період включав загально-підготовчий та спеціально-підготовчий етапи.

Кількість занять на кожному з етапів відрізнялася – з кожним наступним етапом кількість занять та їх тривалість збільшувалися. Так, загальна кількість тренувальних занять на першому етапі підготовки становила 84 заняття (152 години), на другому етапі – 108 занять (188 годин), на третьому етапі – 120 занять (204 години), на четвертому етапі – 128 занять (224 години). Кількість занять (годин) на тиждень у загально-підготовчому етапі підготовчого періоду першого етапу становить 3 заняття (6 год.), на другому етапі – 4 (8 год.), на третьому – 5 (9 год.), на четвертому – 5 занять (10 год.); у спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду першого етапу – 4 заняття (7 год.), на другому етапі – 5 (9 год.), на третьому – 6 (10 год.), на четвертому – 6 занять (11 год.); у змагальному періоді на першому етапі – 4 заняття (8 год.), на другому і третьому етапах програми – по 5 занять (по 9 год.), на четвертому – 6 занять (10 год.).

Перехідний період першого етапу передбачав 2 заняття на тиждень по 1 годині, другого етапу – 3 заняття по 1 годині, третього і четвертого етапу – по 3 заняття (4 год.) на тиждень. Зміст тренувальної програми спрямований на постійне вдосконалення результативно-значущих показників фізичної, функціональної і технічної підготовленості спортсменів.

Основу змісту тренувальних занять склали фізичні вправи: загально-підготовчі (27,1 %), допоміжні (6,7 %), спеціально-підготовчі (12,9 %), змагальні (53,3 %). Залежно від етапу програми співвідношення вправ змінювалося – відбувалося зменшення обсягів загально-підготовчих і допоміжних вправ на тлі збільшення обсягів змагальних вправ.

Так, на першому етапі співвідношення було таким: загально підготовчі вправи – 30 %, допоміжні – 10 %, спеціально-підготовчі – 13,3 %, змагальні – 46,7 %.

На другому етапі програми загально підготовчі вправи становили 28,3 %, допоміжні – 6,7 %, спеціально підготовчі – 15 %, змагальні – 50 %.

На третьому етапі – загально підготовчі – 25 %, допоміжні – 5 %, спеціально-підготовчі – 13,3 %, змагальні – 56,7 %.

На четвертому етапі – загально підготовчі – 25 %, допоміжні – 5 %, спеціально-підготовчі – 10 %, змагальні – 60 %.

Співвідношення вправ із гирями, з іншими обтяженнями (штангою, гантелями), з вагою власного тіла та бігових вправ, було таким: 51,3 % (від усієї кількості вправ, що застосовувалися) склали вправи з гирями, 22,6 % – вправи з обтяженнями, 20,8 % – бігові вправи на розвиток витривалості, 5,3 % – вправи з вагою власного тіла.

Зміни співвідношення вказаних вправ на етапах були такими: відсоток вправ із гирями зростав від першого до четвертого етапу (46,4 %; 50 %; 52,6 %; 56,1 %), а відсоток вправ із вагою власного тіла зменшився з 8,9 % на першому етапі до 3,5 % на четвертому. Відсоток вправ зі штангою й іншими обтяженнями та бігових вправ залишався стабільним упродовж усього періоду підготовки. Відсоток вправ, спрямованих переважно на розвиток фізичних якостей, становив: на розвиток силових якостей – 47,5 %; на розвиток витривалості – 42,1 %, гнучкості – 7,9 %, спритності та швидкості – 2,5 %.

На 1 етапі співвідношення вказаних засобів фізичної підготовки було таким: на розвиток силових якостей – 46,7 %; на розвиток витривалості – 40 %, гнучкості – 10 %, спритності та швидкості – 3,3 %.

На 2 етапі – на розвиток силових якостей – 46,7 %, на розвиток витривалості – 41,7 %, гнучкості – 8,3 %, спритності та швидкості – 3,3 %.

На 3 і 4 етапах – на розвиток силових якостей – 46,3%, на розвиток витривалості – 43,3 %, гнучкості – 6,7%, спритності та швидкості – 1,7 %.

Регулювання обсягу навантаження на тренувальних заняттях відбувалось за рахунок поступового збільшення роботи (кількості занять, кількості годин на тиждень, кількості вправ на занятті, кількості підходів та повторень у кожній вправі, кількості піднятої ваги (т.).

Інтенсивність занять регулювалася за ЧСС, тривалістю вправ, темпом виконання вправи, вагою обтяження, кількістю підйомів від максимального результату та інтервалами відпочинку. При цьому враховувалися індивідуальні можливості спортсмена, його вагова категорія, підготовленість.

Співвідношення обсягу та інтенсивності навантаження на кожному піврічному циклі передбачало поступове збільшення обсягу тренувальної роботи до середини спеціально-підготовчого етапу, після чого відбувається зниження обсягу та зростання інтенсивності навантаження.

Максимальна інтенсивність занять припадала на кінець підготовчого періоду та на початок змагального періоду, при цьому обсяг навантаження на цей час знижувався до найменших значень.

Навантаження, яке визначалося за кількістю підйомів гир, дозувалося таким чином: на першому етапі – 8100 підйомів гир (вагою від 16 до 36 кг), у тому числі з гирями 32 кг – 4000 підйомів.

На другому етапі – 8950 підйомів, із них 4400 підйомів гир вагою 32 кг.

На третьому – 9700 підйомів, із них 4800 – гир вагою 32 кг.

На четвертому – 10800 підйомів, із них 5200 – гир вагою 32 кг.

Гирі вагою понад 24 кг застосовувалися тільки на спеціально-підготовчому етапі та змагальному періоді кожного етапу підготовки.

Дозування навантаження за загальною сумарною піднятою вагою у вправах здійснювалося так:

- на першому етапі авторської програми заплановано 776,5 т., із них у вправах із гирями 32 кг – 256 т;
- на другому етапі –817 т. (з гирями 32 кг – 281,6 т.);
- на третьому етапі – 857,1 т. (з гирями 32 кг – 307,2 т.);
- на четвертому етапі – 887,9 т. (з гирями 32 кг – 332,8 т.).

Динаміка величини навантаження за загальною піднятою вагою у вправах зі штангою у загально-підготовчих періодах має тенденцію до зростання (від 100 т. на першому етапі до 130 т. на четвертому), а на спеціально-підготовчих етапах та змагальних періодах – до зниження (з 80 до 65 та з 50 до 35 т. відповідно).

А у вправах з гирями 32 кг загальна піднята вага на змагальних періодах зростає: від 140,8 т. на першому етапі до 179,2 т. на четвертому етапі. Під час виконання вправ на загально підготовчому етапі ЧСС у спортсменів становила 150-180 уд./хв, на спеціальнопідготовчому етапі та змагальному періоді – 170-210 уд./хв.

У процесі проведення занять застосовувалися такі методи спортивного тренування: рівномірний, змінний, інтервальний, повторний, контрольний та змагальний.

Основними принципами, відповідно до яких проводилися заняття, були дидактичні принципи (свідомості, доступності, активності, систематичності, послідовності) та специфічні принципи спортивного тренування (поглибленої спеціалізації, спрямованості на вищі досягнення, безперервності, циклічності

тренувального процесу, хвилеподібності та варіативності навантажень, єдності взаємозв'язку структури змагальної діяльності і структури підготовленості).

Основними критеріями підготовки гирьовиків ФПМ полягали в наступному:

- спрямовано на постійне вдосконалення результативно значущих показників фізичної, функціональної, технічної та психологічної підготовленості спортсменів (регулювання та дозування тренувального навантаження залежно від етапу та періоду підготовки) [8, 9, 31];

- оптимальна структура підготовки у річному циклі (побудова тренувального процесу здійснюється з урахуванням календаря змагань, що сприяє формуванню оптимальної спортивної форми спортсмена з піком на головні змагання циклу);

- звуження спортивної спеціалізації (забезпечення участі спортсменів протягом року в одному виді змагань – класичне двоєборство);

- збільшення обсягів загального та спеціального навантаження (кількості занять і годин на тиждень, загальної піднятої ваги, підйомів гир змагальної ваги і більше, спеціально-підготовчих вправ);

- постійний розвиток сили м'язів ніг та спини для спортсменів усіх вагових категорій забезпечить зростання спортивних результатів [8, 9, 31];

- постійне вдосконалення функціональної підготовленості спортсменів з акцентом на серцево-судинну і дихальні системи (широке застосування бігових вправ та вправ із гирями у режимах анаеробного енергозабезпечення роботи);

- застосування диференційованого підходу до вдосконалення фізичних якостей спортсменів залежно від вагових категорій (для легких категорій співвідношення засобів на силу і витривалість становить 60/40, у важких – 50/50);

- взаємозв'язок і взаємозалежність фізичної, функціональної і технічної підготовленості спортсменів (підвищення фізичної та функціональної підготовленості вимагає переходу на новий рівень технічної підготовленості і навпаки – більш досконала техніка потребує вдосконалення фізичної та функціональної підготовленості);

- індивідуальний підхід (відповідність тренувального навантаження індивідуальним можливостям, статті, ваговій категорії та підготовленості спортсмена);

- виконання спортсменами у спеціально-підготовчому етапі та змагальному періоді один раз на тиждень змагальної вправи тривалістю понад 5 хвилин та один раз на етап – тривалістю понад 10 хвилин в одному підході; - використання гир різної ваги (від 16 до 40 кг із кроком 2-4 кг) сприяє раціональному дозуванню навантаження;

- раціональна організація навчально-тренувального процесу (широке застосування дидактичних принципів та методів тренування і відновлення працездатності спортсмена) забезпечує зниження рівня спортивного травматизму, перетренування та сприяє швидкому зростанню спортивних результатів [1, 2, 3].

Висновки. Якщо при застосовувані на тренуваннях з гирьового спорту, тих чи інших з вище перелічених методів та засобів, діють на спортсмена сприятливо, це означає, що цей вдала організація тренувального процесу, яку необхідно впроваджувати в подальшу його підготовку не зважаючи на рівень підготовленості та спортивної класифікації на якомусь із етапів підготовки.

Література

1. Лаврентьєв О.М. Організація тренувального процесу в гирьовому спорті під час підготовчого періоду / О.М. Лаврентьєв // Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / Вип. 12 (39) – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. – С. 84-90.

2. Лаврентьєв О. М. Організація тренувального процесу в гирьовому спорті під час змагального періоду / О. М. Лаврентьєв // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. – (Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 13 (40). – С. 116-120.

3. Терещенко В.І., Лаврентьєв О.М., Буток О.В., Дашковська А.В. Організація тренувального процесу в гирьовому спорті під час перехідного періоду підготовки. Вісник Чернігівського Національного Педагогічного Університету ім. Т.Г. Шевченка Вип. 112 Т.4 [Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт]. – Чернігів, ЧДПУ, 2013. - С. 249-252.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТОК ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗАСОБАМИ ФІТБОЛ-АЕРОБІКИ

Козлова К. П.,

лаборант кафедри ТМФВ в ПВНЗ «Український гуманітарний інститут», здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня спеціальність 017 «Фізична культура і спорт» факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту Державного податкового університету

Анотація. *У науковій публікації «Фізична підготовка студенток засобами фітбол-аеробіки» автор констатує, що заняття різними видами аеробних вправ позитивно впливають на розвиток рухових якостей. Використані в роботі методи контролю можуть бути використані для оцінки розвитку витривалості, сили і гнучкості різних груп м'язів від різних аеробних вправ. Вивчивши та порівнявши результати у контрольній та експериментальній групах, можна зробити висновок, що до кінця експерименту результати всіх учасників ЕГ підвищаться.*

Ключові слова*: фізична підготовка, студенти, фітбол-аеробіка, фізичні якості, вправи, вітамінізоване збалансоване харчування, контрольна групата, експериментальна група.*

Вступ. Сьогодні важливим напрямом розвитку України, як європейської країни є збереження та зміцнення здоров’я молоді [5; 6; 8-11]. Добробут, розвиток і процвітання суспільств залежать від здоров'я молодих поколінь. Існує багато різноманітних фітнес-систем, які поєднують у собі можливість ефективного

розвитку витривалості, гнучкості, сили та координації рухів [1; 4]. Саме завдяки музичному супроводу, різноманітності навчальної програми, логічній структурі, постійному оновленню науково обґрунтованої програми, високому емоційному контексту навчальної програми цей вид оздоровчої підготовки може залишатися високо оціненим протягом десятиліть. Фітнес-аеробіка стала панацеєю в боротьбі за здоров'я [2; 3; 7].

Зв'язок роботи з науковими темами. Публікація направлена на впровадження результатів НДР у заклади середньої та вищої освіти [1-11]: кафедри «ТМФВ» ПВНЗ «УГІ» на 2021-2026 роки за темою «Принципи здорового способу життя в системі фізичного виховання» (ДР № 0121U113032).

Методи дослідження. Стан підготовки студенток основних медичних груп визначали методом педагогічного тестування. Зрештою, за рівнем розвитку фізичної підготовленості можна судити про ефективність навчального процесу. За допомогою цього методу ми визначили динаміку розвитку досягнень студенток контрольної та експериментальної груп під час занять фітнесом. Використовувалися наступні тести: сидячи, стрибки в довжину з місця, біг на 2000 метрів, згинання та розгинання рук у положенні лежачи.

Результати досліджень. Опитування 300 дівчат першого, другого та третього курсу показало, що найпопулярніші системи фізичної активності спрямовані на підвищення їх фізичної активності та привабливості занять у фітнес-залі коледжу. інструменти для фітнесу. Крім того, на їхню думку, до складу засобів, які використовуються під час занять академічною фізкультурою, необхідно включити класичну аеробіку, степ-аеробіку, пілатес, бол-аеробіку та стретчинг.

Проте для цілеспрямованого використання цих фітнес-програм у поєднанні з традиційними засобами у процесі фізичного виховання студенток необхідно розуміти їх специфіку впливу на індивідуальну фізичну підготовленість, показники фізичного розвитку та стан фізичної працездатності. система дівчини.

Результати показали, що класичне заняття аеробікою суттєво вплинуло на розвиток швидкості та загальної витривалості, заняття аеробікою – на розвиток гнучкості, вибухової сили та загальної витривалості м'язів ніг, а розтяжка – на розвиток м'язів ніг. розвиток гнучкості м'язів ніг і вибуховості, пілатес - для розвитку гнучкості м'язів рук, силової витривалості, згиначів і розгиначів тулуба, спритності, м'яч кардіо – для розвитку сили м'язів, витривалості - згиначів і розгиначів тіла, спритності і гнучкості.

Розроблено методику виконання занять з аеробіки в основній частині заняття, художньої гімнастики з використанням фітнес-м'яча. Загальна тривалість заняття 90 хвилин, аеробна частина заняття 45-50 хвилин. Тривалість пов'язана з часом безпосередньо в зоні цільової частоти серцевих скорочень і не включає час, відведений на розминку перед основною вправою та відновлення після вправи. Заняття проводяться двічі на тиждень по 90 хвилин.

На початку експерименту студентки цих груп за рівнем розвитку фізичної підготовленості, показниками фізичного розвитку та функціональним станом систем організму достовірно не відрізнялися одна від одної. Порівняльний аналіз аналогічних показників на кінець навчального року також не виявив переваги жодної з груп, за винятком дівчат експериментальної групи за рівнем розвитку гнучкості.

Проте, порівнюючи початкові та кінцеві показники для кожної групи, можна визначити:

− достовірної зміни початкового рівня розвитку фізичної підготовленості студентів контрольної групи не було, тоді як у студентів експериментальної групи різні показники достовірно покращилися;

− серед усіх показників фізичного розвитку студентів контрольної групи достовірно зменшена лише товщина сальних складок живота (нижче пупкової точки), тоді як показники ваги та жиру дослідної групи значно зменшили тканину в його склад, шкірно-жирова клітковина в області живота (нижче пупкової точки) Значно зменшена товщина складок (точкова), лінії талії (спинка), середини стегна (під сідницями) і підколінних сухожиль (під сідницями);

Фізична культура, фізичні вправи та здоров'я людини. Вихідні показники функціонального стану фізичної системи студенток контрольної групи суттєво не змінилися, а показники функціонального стану дихальної, серцево-судинної та центральної нервової систем, передодня – студентки експериментальної групи Загальний фізичний стан працездатності студенток Значне покращення.

Отже, модель розвитку фізичної підготовки студенток, які переважно використовують фітнес-програми та методика диференціації їх навантаження й складу з урахуванням індивідуального стану тренованості дозволяє більш ефективно розвивати фізичну підготовленість, покращувати фізичний розвиток і функціональний стан системи, ніж традиційні методи фізичного виховання.

Будівництво тіла – це заняття спортом в умовах уроку фізичної культури в коледжі.

Висновок. Отже, отримані результати дозволяють стверджувати, що заняття різними видами аеробних вправ позитивно впливають на розвиток рухових якостей. Використані в роботі методи контролю можуть бути використані для оцінки розвитку витривалості, сили і гнучкості різних груп м'язів від різних аеробних вправ. Вивчивши та порівнявши результати попередніх і підсумкових контрольних робіт у контрольній та експериментальній групах, можна зробити висновок, що до кінця навчального експерименту результати всіх учасників ЕГ підвищаться. Цьому факту ще сприяє вітамінізоване збалансоване харчування [5; 6; 10; 11].

Література

1. Беляк Ю. І. Технологія проведення занять з аеробіки: метод. посіб. Івано-Франківськ: Іста, 2005. 34 с.

2. Булатова М. М., Линець М. М., Платонов В. М. Розвиток фізичних якостей. Теорія і методика фізичного виховання: підручник/за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімп. л-ра, 2008. Т. 1. С. 175–296.

3. Liudmyla Vashchuk, Vasyl Pantik The Contents of the Fitness Program of the Force Orientation Depending on the Individual Features of the Students Body Structure. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки/уклад. А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2018. № 2 (42). С. 25–32.

4. Давиденко О. В., Семененко В. П., Білецька В. В. Основи програмування занять аеробікою в процесі фізичного виховання. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. Чернігів, 2011. Вип. 86, т. 1. С. 66-70.

5. Діхтяренко З. М. Вживання вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивного гуртка «Бойовий хортинг» (експериментальна робота) / З. М. Діхтяренко, І. О. Корженко, А. В. Стешиц, В. С. Костенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. – Вип. 9 (154) 2022. – С. 41-47.

6. Діхтяренко З. М. Значення вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в спортсменів бойового хортингу: учнівська та студентська молодь, курсанти / З. М. Діхтяренко, А. В. Стешиц, Д. М. Борсукова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. – Вип. 7 (152) 2022. – С. 57-62.

7. Зеленюк О. В. Індивідуалізація навчального процесу фізичного виховання рухової підготовленості та рівня соматичного здоров'я студентів: автореф. дис. … канд. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»; ХДАФК. Харків, 2004. 21 с.

8. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

9. Dikhtiarenko Zoia, Kozlova Kateryna, Petrova Oksana, Tsviha Artem. The use of mobile games in physical education lessons and the «Combat Horting» sports club to consolidate physical qualities in pupils of grades 5-7 – determination of life position in the conditions of martial law, during distance learning (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 583-597).

10. Dikhtiarenko Zoia, Steshyts Andrii, Kostenko Vitaliy. The influence of vitamins on the preservation and strengthening of health in school and student youth, cadets: Combat Horting athletes (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 533-546).

11. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДО ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ

Чубак А. І.,
здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
кафедри «Теорії та методики фізичного виховання»
Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут»;
Захаріна А. Г.,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри «Теорії та методики фізичного виховання»
Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут»

Анотація. *Охарактеризовано формування мотивації студентів до занять оздоровчим фітнесом. Вказано основні принципи здорового способу життя молоді.*

Ключові слова: *мотивація, фізичне виховання, студенти, заклад вищої освіти, здоров'я, фітбол аеробіка.*

Актуальність дослідження полягає в важливості збереження здоров'я здобувачів вищої освіти та подальшому мотивуванні молоді до здорового способу життя [10-14]. Українська дослідниця Н. Волошко у свою чергу аналізує ЗСЖ з точки зору стилю існування, а не форм, видів чи способів життя людини. Так, учена стверджує, що ЗСЖ – це такий стиль існування, при якому завдяки застосуванню певних методів впливу на організм і його оточення, рівень життєздатності організму стає оптимальним, спостерігається постійне вдосконалення і використання потенціалу організму без завдання йому шкоди, причому активність організму і його можливості зберігаються до самої старості [1].

Науковець Є. Чернишова доводить, що здоровий спосіб життя – це все те в людській життєдіяльності, що стосується збереження та зміцнення здоров'я. Це сукупність таких умов навчання і виховання, спілкування, праці й відпочинку, у яких проявляються звички, режим і темп життя, що сприяють збереженню, зміцненню, формуванню, відтворенню й передачі здоров'я (у майбутньому). Його складові включають різні елементи, що стосуються всіх сфер здоров'я – фізичної, психічної, соціальної і духовної [9].

Метою нашого дослідження є аналіз мотивації студентів до занять оздоровчим фітнесом у воєнний час.

Аналіз наукових джерел. Вивченню принципів здорового способу життя було приділено багато уваги. У працях вченої Ю. Гавриленко ЗСЖ – це спосіб життєдіяльності людини, однією з основних цінностей якого є формування, збереження й зміцнення здоров'я; у якому реалізується усвідомлене, активне ставлення до власного здоров'я, уміння акумулювати певні позитивні та нейтралізувати негативні зовнішні чинники, що впливають на здоров'я [2].

С. Кондратюк наголошує на безпосередньому зв'язку ЗСЖ із особистісно-специфічним виявленням людьми своїх соціальних, психологічних, фізичних

можливостей і здібностей [6]. На думку науковця «ЗСЖ слід розуміти як таку форму організації життєдіяльності молодших підлітків, яка сприяє збереженню, зміцненню та формуванню здоров’я, і в основі якої лежить валеологічний світогляд особи» [3].

На думку вченої А. Чаговець, здоровий спосіб життя визначається як форма повсякденного життя, що відповідає гігієнічним правилам, розкриває адаптивні можливості організму, сприяє успішній підтримці й розвитку його резервних [8].

Виклад основного матеріалу досліджень. Згідно з визначенням, поданим ВООЗ (1948 р.), здоров’я – це стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад. Дане тлумачення інтегрує чотири складові (фізичну, психічну, соціальну та духовну), які є визначальними для стану здоров’я людини. Ці складові вважаються невід’ємними і для здорового способу життя як запоруки виховання здорового покоління [7].

Фізичне виховання розглядаємо, як невід'ємну частину процесу формування загальної і професійної культури сучасної молоді, яка повинна берегти і зміцнювати своє здоров'я системою рухів надаючи перевагу до здорового способу життя за умовами правильної спланованої та організованої їх діяльності. Так, за тлумаченням В. Шахненко, ЗСЖ – це сукупність ціннісних орієнтацій та настанов, звичок, режиму, ритму й темпу життя, спрямованих на оптимальне збереження, зміцнення, формування, відтворення і передачу здоров’я, що може бути досягнуто в процесі навчання і виховання, спілкування, праці та відпочинку [10].

Поняття «фітбол» не так давно з'явилося на слуху і багато хто не розуміє, чому цей м'яч став настільки популярний. Насправді з його допомогою можна нормалізувати здоров'я та зробити гарну фігуру. Даний тип виробів використовують для кардіо - і силових навантажень. Ефект від занять досягається за рахунок того, що фітбол не стійкий і для утримання на ньому рівноваги задіюються м'язи сідниць, спини, ніг і ін. Вправи з таким гімнастичним м'ячем дозволяють спалювати кількість калорій, рівну тому, що витрачається при заняттях в тренажерному залі. [4].

Заняття фітболом також зміцнюють м'язи ніг. Якщо говорити про малюків і новонароджених дітей, то заняття з фітболом зміцнюють вестибулярний апарат і розвивають координацію. Гімнастичний м'яч дозволяє дитині розслабитися і розслабити м'язи живота. Це сприяє поліпшенню травлення, перешкоджає виникненню кольок. Фітбол чудово впливає на стан хребта, зміцнює і розвиває всі групи м'язів. Якщо використовувати фітбол за комп'ютером замість звичайного крісла, можна побачити його позитивний вплив на стан спини і загальне підвищення тонусу організму. Незалежно від віку, діти люблять грати, стрибати і перекочувати м'яч. З новонародженою дитиною бажання щодо занять повинні надходити від батьків. Деякі мами включають малюку спокійну приємну музику під час занять, інші використовують фітбол, щоб заколисувати дитину. Не виникає жодних сумнівів, геніальність гімнастичного м'яча - в його простоті [5].

Висновки. Таким чином, сьогодні все більшого значення набуває мотивація молоді до здорового способу життя, до занять оздоровчим фітнесом, які можуть зацікавити студентство, оскільки враховує їхні уподобання, рівень фізичного розвитку й стать. Для цього потрібно застосовувати сучасні здоров'язбережувальні технології, а особливо це стосується фітбол аеробіки.

Література

1. Волошко, Н. І. Психологія становлення здорового способу життя в навчально виховному процесі / Н. І. Волошко. – К.:Науковий світ, 2012.
2. Гавриленко, Ю. Виховання здорового способу життя старшокласників у процесі навчально-виховної діяльності загальноосвітніх шкіл Автономної Республіки Крим (автореф. дис. канд. пед. наук: спец. 13.00.07 – теорія та методика виховання). – Херсон. – 2006.
3. Жабокрицька, О. Педагогічні умови виховання основ здорового способу життя підлітків у позакласній діяльності (автореф. дис. канд. пед. наук: спец. 13.00.07 – теорія і методика виховання). К. – 2004.
4. Інтернет джерело: https://ortocomfort.ua/ua/articles/view/273/
5. Інтернет джерело: https://svit-zdorovya.com/blog-uk/korist-vprav-na-ftbol-dlya-vasho-ditini/
6. Кондратюк, С. М. Особливості виховання здорового способу життя у молодших школярів. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді, Вип. 13, Кн. 2, 217. – 2009.
7. Формування здорового способу життя: навч. посіб. для слухачів курсів підвищення кваліфікації державних службовців. Київ. – 2000.
8. Чаговець, А. Проблема формування здорового способу життя дітей дошкільного віку у вітчизняній педагогіці (друга половина XX століття) (автореф. дис. канд. пед. наук: спец. 13.00.01 – загальна педагогіка та історія педагогіки). Харків – 2007.
9. Чернишова, Є. Р. Підготовка вчителя до формування в учнів основ знань про здоров'я та безпеку життєдіяльності людини (автореф. дис. канд. пед. наук: спец. 13.00.04 – теорія та методика професійної освіти). Київ – 2004.
10. Терещенко В. І. Організація самостійних занять студентів з фізичного виховання / О. В. Терещенко, В. І. Терещенко, А. В. Стешиц. – К.: Міленіум, 2017. – 188 с.
11. Шахненко, В.Наукові основи формування здорового способу життя учнів. Проблеми освіти, Вип. 48, 78-83 – 2006.
12. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).
13. Dikhtiarenko Zoia, Kozlova Kateryna, Petrova Oksana, Tsviha Artem. The use of mobile games in physical education lessons and the «Combat Horting» sports club to consolidate physical qualities in pupils of grades 5-7 – determination of life position in the conditions of martial law, during distance learning (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 583-597).
14. Dikhtiarenko Zoia, Steshyts Andrii, Kostenko Vitaliy. The influence of vitamins on the preservation and strengthening of health in school and student youth, cadets: Combat Horting athletes (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 533-546).

Секція 7.
ПРИНЦИПИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ: ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА РЕКРЕАЦІЯ

ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЮ ТА СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ, КУРСАНТАМИ СПОРТИВНОГО ГУРТКА «БОЙОВИЙ ХОРТИНГ»

Борсукова Д. М.,
здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут»;
Діхтяренко З. М.,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри «Фізичного виховання, спорту та здоров'я» факультету СГТМ Державного податкового університету; доцент кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» ПВНЗ «УГІ»

Анотація. *У науковій статті авторами зроблено спробу актуалізувати питання щодо показника здоров'я української нації через пропаганду здорового способу життя учнівською та студентською молоддю, курсантами спортивного гуртка «Бойовий хортинг». Звернено увагу, що існує більше 450 визначень поняття «здоров'я» людини, сформульованих фахівцями з різних наукових дисциплін у різні проміжки століть. Наведено перелік бесід на загальну тему* модуля*: «Здоровий спосіб життя учнівської та студентської молоді, курсантів спортивного гуртка «Бойовий хортинг», що систематично проводять тренери, тренери-викладачі спортивних гуртків «Бойовий хортинг». Акцентовано факт, що основний показник здоров'я нації – тривалість життя.*

Ключові слова: *бойовий хортинг, здоровий спосіб життя, здоров'я, учнівська та студентська молодь, курсанти, тренери, тренери-викладачі, спортивний гурток, бесіди, правильне харчування, повноцінний сон, фізичні вправи, відмова від шкідливих звичок.*

Вступ. У сучасному суспільстві люди, нажаль, дуже рідко притримуються здорового способу життя, мало рухаються, непродуктивно розподіляють свій час, що призводить до відсутності рекреації, тобто, повноцінного відпочинку, який потребує наш організм. Неправильний спосіб життя призводить до різних проблем зі здоров'ям, і все, що залишається людині, це проходити фізичну реабілітацію та лікування.

Спосіб життя включає основну діяльність людини, куди входять трудова діяльність, навчання, соціальна діяльність, психоінтелектуальна діяльність, рухова активність, спілкування та побутові взаємовідношення.

Отже, спосіб життя безпосередньо впливає на здоров'я людини, і у той же час умови життя якби опосередковано здійснюють вплив на стан здоров'я.

Здоровий спосіб життя – це система поведінки людей, яка направлена на постійне фізичне вдосконалення, культуру взаємних стосунків і харчування, повноцінного сімейного життя, високу творчу активність, високоморальне відношення до людей, самих себе та навколишнього середовища [3; 4; 5].

Наші розвідки свідчать про наявність більше 450 визначень «здоров'я» людини, сформульованих фахівцями з різних наукових дисциплін у різні проміжки століть. Одним із тлумачень є: здоров'я, як це визначено Всесвітньою організацією охорони здоров'я (World Health Organization, WHO), є станом повного фізичного, психічного та соціального добробуту, а не лише відсутністю хвороби або недуги. Здоров'я може бути визначено як здатність адаптуватися та керувати фізичними, психічними та соціальними викликами протягом усього життя [1-5; 7; 15].

Тому, і основним завданням самостійних занять бойовим хортингом є підвищення рівня здоров'я, фізичного та духовного розвитку спортсмена. Бойовим хортингом мають право займатися всі громадяни, незалежно від походження, соціального і майнового стану, раси, статті, освіти, віросповідання, місця проживання тощо [8; 13].

Зв'язок роботи з науковими темами. Зважаючи на вибір і теоретичний аналіз літературних джерел за темою наукового дослідження та їх виокремлення за актуальністю, дають можливість зробити висновок, що наша публікація направлена на впровадження результатів НДР у заклади середньої та вищої освіти [1-16]. А, отже, наукове дослідження виконується згідно науково-дослідних робіт: 1) ННІ СФБПР УДФС України на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (ДР № 0118U001989); на 2021-2026 роки «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом» (ДР № 0121U113261); 2) кафедра «Теорії та методики фізичного виховання» ПВНЗ «УГІ» на 2021-2026 роки за темою «Принципи здорового способу життя в системі фізичного виховання» (ДР № 0121U113032).

Мета статті – актуалізувати питання щодо показника здоров'я української нації через пропаганду здорового способу життя учнівською та студентською молоддю, курсантами спортивного гуртка «Бойовий хортинг».

Аналіз наукових джерел. Здоровий спосіб життя та збереження й зміцнення здоров'я як раніше, так і сьогодні, є темами актуальними. Отже, про них писали і говорили багато медиків, вчених, учителів, просвітителів. Платон, Сократ та Аристотель у своїх працях вказували на необхідність фізичного навантаження для зміцнення здоров'я. Такі просвітителі, як Я. Коменський, Й. Песталоцці, Ж.-Ж. Руссо та ін. обґрунтовували вплив фізичного виховання (ведення здорового способу життя) для різнобічного розвитку дітей, під час розробки своїх педагогічних систем. Навіть, відомий усім філософ і просвітитель Г. Сковорода у притчі «Благородний Єродій» заторкнув тему фізичного виховання, якій приділяв велику увагу: «… главизна виховання є: благо народити; зберегти птахові молоде здоров'я; навчити вдячності» [14].

Через століття крокує дана тема. Отже, і ми не можемо її оминути, не дослідивши. Лікар-кардіолог: М. Амосов: енциклопедія Амосова; алгоритм здоров'я. Викладачі-науковці: Г. Апанасенко: здоров'я, яке ми вибираємо; С. Присяжнюк: біологічний вік та здоров'я студентської молоді; С. Присяжнюк і Д. Оленєв розглядають значення систематичних занять фізичними вправами, як складової здорового способу життя студентства; результати підвищення мотивації щодо покращення стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості; А. Рибковський, С. Канішевський – системна організація рухової активності людини.

Науковцями, педагогами та тренерами бойового хортингу (З. Діхтяренко, І. Корженко, А. Стешиц, Д. Борсукова, В. Костенко – значення вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в спортсменів бойового хортингу: учнівська та студентська молодь, курсанти; вживання вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивного гуртка «Бойовий хортинг»; В. Чаплигін, Е. Єрьоменко, Т. Короткова: бойовий хортинг та здоров'я людини у системі інтердисциплінарних досліджень; З. Діхтяренко, Г. Коломоєць, А. Ребрина, К. Діхтяренко: адаптація учнівської та студентської молоді, курсантів спортивних гуртків «Бойовий хортинг» до блочної системи тренувань – визначення життєвої позиції в умовах воєнного стану та ін.) досліджуються питання збереження та зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивного гуртка «Бойовий хортинг» – майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з єдиноборства «Бойовий хортинг» і військовослужбовців (Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Dehtyaryov, A) [1-3; 5-13].

Виклад основного матеріалу дослідження. Незаперечним фактом є: здоровий спосіб життя та фізичне виховання, дуже щільно пов'язані між собою. Адже, мають один напрям і одну основу. В результаті їх правильної взаємодії ми отримуємо здоровий та міцний організм. Здоровий спосіб життя – дотримання, виконання певних правил, що забезпечують гармонійний розвиток, високу працездатність, духовну рівновагу та здоров'я людини або ж, стан живого організму, за якого, всі органи здатні добре виконувати свої життєві функції; здатність адаптуватися та керувати фізичними, психологічними та соціальними проблемами протягом всього життя.

В основу здорового способу життя входять такі принципи: раціональне харчування, оптимальний руховий режим, загартування організму, особиста гігієна, відсутність шкідливих звичок, позитивні емоції, інтелектуальний розвиток, моральний і духовний розвиток, формування розвитку вольових якостей. Якщо, опустити хоча б один з принципів, здоров'я не тільки фізичне але й психічне, соціальне, соматичне і т.д. почне повільно, але цілеспрямовано руйнуватись. Саме тому так важливо дотримуватись усіх принципів здорового способу життя, як в житті, так і в системі фізичного виховання.

Кожен із принципів здорового способу життя має свої вимоги, які необхідно враховувати і дотримуватися в повсякденному житті, щоб отримати максимально позитивний результат. Але, окрім виконання принципів здорового способу життя потрібна достатня рухова активність, що є одним із основних факторів зменшення ризику смерті. Адже, у фізично активних людей смертність в 20-30 % нижча, ніж в недостатньо активних [15].

Тренери, тренери-викладачі спортивних гуртків «Бойовий хортинг» систематично проводять бесіди [1; 2; 7-13] за модулями, наприклад, модуль: «Здоровий спосіб життя учнівської та студентської молоді, курсантів спортивного гуртка «Бойовий хортинг»:

I. Чинники збереження стану здоров'я людини:

1. Способу життя на 53,0 %.

2. Умов навколишнього середовища на 21,0 %.

3. Біології людини (спадковості) на 16,0 %.

4. Рівня розвитку галузі охорони здоров'я на 10,0 % [4; 5; 6].

II. Модифікації розвитку структури і складових поняття «здоров'я» у науковій літературі:

1) фізичне, психічне, духовне (В. Горащук, 1998, 2000); графічне зображення – піраміда;

2) фізичне, соціальне, духовне (А. Царенко, Г. Яцук, 1998); графічне зображення – піраміда;

3) фізичне, соціальне, інтелектуальне, емоційне, духовне (Т. Воронцова, В. Пономаренко, І. Репік, 2005); графічне зображення – квітка;

4) фізичне, емоційне, розумове, соціальне, особистісне, духовне (В. Язловецький, О. Язловецька, 2000); графічне зображення – квітка;

5) фізичне, соматичне, психічне (розумове, емоційне), соціальне (О. Шевчук, 2005);

6) біологічне, соціальне, психологічне, духовне (фізичне, інтелектуальне, моральне) (Г. Воскобойнікова, 2014);

7) фізичне, психічне, моральне, духовне, соціальне, професійне (Б. Долинський, 2016); графічне зображення – циклічна схема [1; 2; 4; 8].

III. Вимоги до раціонального харчування:

1. Якість (співвідношення білків, жирів та вуглеводів).

2. Кількість (добові енерговитрат організму).

3. Правильний режим прийому їжі (достатні проміжки між прийомами їжі, різна кількість прийомів їжі в залежності від віку чи стану здоров'я).

4. Засвоєння їжі (створення приємного оточення, якісне та повільне пережовування їжі);

5. Їжа має бути корисною [15].

IV. Результати регулярної фізичної активності:

- покращення стану мускулатури, а також серцевої та дихальної систем;

- покращення стану кісток і функціонального здоров'я;

- зниження ризику гіпертонії, ішемічної хвороби серця, діабету, інсульту, різних видів раку та депресії;

- зниження ризику падінь, а також переломів шийки бедра та хребта;

- лежить в основі енергетичного обміну та підтримки нормальної ваги і. т. д.

Саме тому фізична активність та фізична культура в поєднанні зі здоровим способом життя мають вкрай велике значення для кожної людини. Адже, основний показник здоров'я нації – тривалість життя.

Висновки.

1. «Поучення» (1117 р.) Володимира Мономаха – один із перших українських творів у якому написано про шляхи збереження та зміцнення здоров'я.

2. Виконання принципів здорового способу життя та достатня рухова активність мають дуже великий позитивний і необхідний вплив для кожної людини. Це на довго застережить від проходження фізичної реабілітації, медикаментозного лікування або, навіть, операційного втручання.

3. Пропаганда здорового способу життя учнівською та студентською молоддю, курсантами спортивного гуртка «Бойовий хортинг» відображається через систематичні бесіди на різні теми тренерами, тренерами-викладачам бойового хортингу.

Література

1. Діхтяренко З. М. Значення вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в спортсменів бойового хортингу: учнівська та студентська молодь, курсанти / З. М. Діхтяренко, А. В. Стешиц, Д. М. Борсукова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. – Вип. 7 (152) 2022. – С. 57-62.

2. Діхтяренко З. М. Вживання вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивного гуртка «Бойовий хортинг» (експериментальна робота) / З. М. Діхтяренко, І. О. Корженко, А. В. Стешиц, В. С. Костенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. – Вип. 9 (154) 2022. – С. 41-47.

3. Діхтяренко З. М. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК № 24 (на засадах хортингу) : метод. посіб. / З. М. Діхтяренко, І. С. Данилюк, Н. І. Скляр; за заг. ред. З. М. Діхтяренко. – К. : Паливода А. В., 2015. – 324 с.

4. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : кол. монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. – 488 с.

5. Присяжнюк С. Бойовий хортинг як засіб формування здоров'язбережувальної компетентності студентів закладів вищої освіти ІТ-технологій / С. Присяжнюк, Е.. Єрьоменко, З. Діхтяренко, В. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 223-231.

6. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленєв. – К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.

7. Чаплигін Василь. Бойовий хортинг та здоров'я людини у системі інтердисциплінарних досліджень / Василь Чаплигін, Едуард Єрьоменко, Зоя Діхтяренко, Тетяна Короткова // Теорія і

методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 139-147.

8. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

9. Dikhtiarenko Zoia, Steshyts Andrii, Kostenko Vitaliy. The influence of vitamins on the preservation and strengthening of health in school and student youth, cadets: Combat Horting athletes (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 533-546).

10. Dikhtiarenko, Zoia, Shcerbina, Yuriy, Pustoliakova, Larysa. The impact of information technology and Combat horting on the pupils and students, cadets (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 347-357).

11. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272-357).

12. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs.,bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226–273).

13. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

14. https://vuzlit.com/337918/psihologo_pedagogichni_zasadi_fizichnogo_vihovannya_ditey_rannogo_viku.

15. https://pidru4niki.com/85492/bzhd/ratsionalne_harchuvannya_zakoni_printsipi.

16. World Health Organization. Global atlas on cardiovascular disease prevention and control. http://www.who.int/cardiovascular_diseases/publications/atlas_cvd/en/. Accessed August 12, 2014.

ЧОМУ ВАРТО ПІДТРИМУВАТИ СВІЙ ФІЗИЧНИЙ СТАН НЕ ТІЛЬКИ ДЕРЖСЛУЖБОВЦЯМ І ЗВИЧАЙНИМ ГРОМАДЯНАМ

Брумирський Р. В.,
здобувач вищої освіти бакалаврського рівня ННІП ПФПНП
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ;
Анісімов Д. О.,
викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

Анотація. *Автори публікації «Чому варто підтримувати свій фізичний стан не тільки держслужбовцям і звичайним громадянам» роблять висновок, що значною є мотивація діяльності та досягнення певного результату в тому числі й зміцненні фізичного стану: мотивація має бути стійкою, як зовнішньою (впливу зовнішніх чинників – позитивний приклад, рекомендація керівництва тощо), так і внутрішню (розуміння самою людиною важливості саморозвитку та самовдосконалення), мобілізувати діяльність людини та визначати її першочергову діяльність.*

Ключові слова: *нормативно-правові акти, фізичний стан, держслужбовці, громадяни, мотивація діяльності, активність людини.*

Вступ. Формування та гармонійне становлення особистості, в розумінні та прагненні до саморозвитку, мотивації до діяльності не можливе без урахування важливих чинників, серед яких науковці виокремлюють біологічний чинник (спадковість та індивідуальні психологічні особливості особистості), соціальний чинник (умови оточуючого середовища, клімат, коло спілкування тощо), чинник діяльності (суспільна реалізація, становлення особистості як кваліфікованого фахівця).

Зазначаємо, що гармонійність та збалансованість розвитку особистості є можливою лише за умови єдності зазначених чинників. Важливою детермінантою розвитку природних здібностей, якостей та розкриття інтелектуального /творчого потенціалу є підтримка власного здоров’я шляхом формування та забезпечення здорового способу життя.

Аналіз нормативно-правових актів світової спільноти та законодавства деяких країн Заходу щодо сприяння впровадженню здорового способу життя, а також вітчизняного законодавства з зазначеної проблеми дає підстави зробити узагальнення, що світова спільнота дедалі більше виходить з необхідності забезпечення права людини на збереження та зміцнення здоров'я. Це право передбачене Декларацією прав людини, Європейською соціальною хартією та іншими міжнародними документами. Проблема сприяння здоровому способу життя находить своє відображення у ряді спеціальних документів, що приймалися в ході регулярних міжнародних конференцій з проблем пропаганди здорового способу життя. Зокрема, це Оттавська хартія за здоровий спосіб життя,

«Аделаїдські рекомендації: Політика у громадському здоров'ї», «Сандстальська угода про здорове довкілля», Джакартська декларація з питань пропаганди здорового способу життя. Вони є логічним продовженням і доповненням один одного і приймалися у зв'язку з розвитком як науково-теоретичного розуміння проблеми, так і усвідомлення широкою громадськістю необхідності активізації практичної діяльності у цьому напрямі і фактично заклали правову основу на міжнародному рівні в цій сфері життєдіяльності.

Основні ідеї, які вони містять, - це чітке усвідомлення того, що основний шлях досягнення максимально можливого здоров'я проходить через впровадження здорового способу життя та створення сприятливого навколишнього середовища, що розуміється у широкому сенсі, як соціально-економічне та фізичне оточення людини [1].

Аналіз наукових джерел. У наукових працях (В. М. Копи, Л. А. Лєпіхової, Т. М. Титаренко, К. А. Шуляк та ін.) виділені такі чинники, що сприяють реалізації загальних принципів здорового способу життя: образ, рівень, якість та стиль життя, здоровий спосіб життя та його складові, працездатність, критерії ефективності здорового способу життя [2-10].

Виклад основного матеріалу дослідження. Спосіб життя це певний тип життєдіяльності людей, що включає сукупність різних видів діяльності, поведінку людей у повсякденному житті.

Однією з важливих проблем сучасності є: зниження повсякденної активності людини, зокрема: через «сидячу» роботу, привабливість автомобільного транспорту, неправильне харчування: порушення усталеного режиму вживання їжі, перекуси «на ходу», вживання «шкідливої» їжі (смажена їжа, незбалансованість білків/жирів/вуглеводів), шкідливі звички, що погіршують (поступово) стан здоров’я особистості, погіршують ресурси організму та загальний імунітет.

Детальний аналіз літератури з аналізованої проблематики дозволив нам відзначити, що у безпосередній діяльності особистості (як державних службовців, так і звичайних громадян) у межах фізичної підготовки, фізичного стану існують певні недоліки, серед яких можна відзначити основні - відсутність динаміки фізичної підготовленості особистості: відсутні систематичні тренування, так і самостійні заняття за індивідуальною програмою, зменшення перебування на свіжому повітрі та проведення вправ, недостатність сформованої потреби у регулярних заняттях фізичними вправами серед спільноти.

Встановлено, що фізична культура і спорт є багатофункціональним суспільним явищем: це сфера діяльності стосується виховання людини – головного елемента продуктивних сил суспільства. Фізичний рух здійснюється під безпосереднім впливом суспільних відносин, що складаються між людьми, проникає не тільки в область культури, але й інші важливі сторони життя: політику, економіку, а також оздоровчі та виховні функції. Всі ці функції тісно взаємопов’язані, переплітаються одна з одною, їх поділ носить умовний,

пошуковий характер. До перших варто віднести: розвиток фізичних здібностей, задоволення соціальних та природних потреб у руховій активності та оптимізації на основі фізичного стану.

Розділяючи важливість підтримки фізичного стану особистості вважаємо за необхідне розглянути значення фізичної активності як для простих громадян, так і для держслужбовців.

Для простих громадян важливим чинником підтримки якісного фізичного стану, є: профілактика різноманітних хвороб, зниження ризиків деструктивних явищ для фізичного та психічного розвитку особистості, забезпечення економічної сталості та збереження фінансів (наприклад не потрібно робити додаткові витрати на ліки, для лікування хронічних хвороб, підтримки стану шкіри, волосся тощо). Окрім іншого, фізичний стан сприяє розширенню кола інтересів, витривалості, стійкості до негативних чинників, підвищує психологічний ресурс та може мотивувати до досягнення високих результатів діяльності. Так, наприклад, деякі спортсмени зазначають, що лише через самодисципліну, систематичні заняття спортом, тренування, підвищення рівня опору організму, їм вдалося досягти певних високих результатів у змісті діяльності.

Відповідно до розуміння важливості фізичного стану для державного службовця необхідно розглянути такі складові:

- ефективність функціонування державного органу залежить від удосконалення кадрового забезпечення. Тому в процесі формування державного органу відправна роль належить процедурі набору і відбору кадрів.
- враховується кваліфікованість, здатність до прийняття рішень, відповідальність тощо.

Встановлено, що загалом, праця державного службовця як процес є єдністю трьох складників:

- самої праці як доцільної, цілеспрямованої, розробленої та вмотивованої діяльності;
- предмета праці (те, на що спрямована діяльність особистості, кінцева мета, яку варто досягти);
- знарядь праці (той комплекс речей що дозволяють впливати на предмет праці).

Для забезпечення та можливості реалізації кваліфікації фахівця та досягнення максимального результату слід звертати увагу на взаємодію та взаємовплив трьох аспектів:

- предметно-дієвого – того, на що орієнована діяльність;
- фізіологічного – стану здоров'я, витривалості;
- психологічного – наявність психологічного ресурсу.

Стан здоров'я та фізичний стан особистості державного службовця враховує такі ризики, що можуть деструктивно відображатися на самопочутті: ненормований робочий день, підвищена напруженість та інтенсивність праці, недостатня рухливість у поєднанні з високою відповідальністю є чинниками, що

реально загрожують здоров'ю державних службовців. Ця обставина обумовлює важливість наявності у претендентів на посаду хорошого фізичного і психічного здоров'я, фізичної підготовки, витривалості щодо стресових ситуацій.

Підводячи ***підсумок*** зазначимо, що значною є мотивація діяльності та досягнення певного результату в тому числі й зміцненні фізичного стану: мотивація має бути стійкою, як зовнішньою (впливу зовнішніх чинників – позитивний приклад, рекомендація керівництва тощо), так і внутрішню (розуміння самою людиною важливості саморозвитку та самовдосконалення), мобілізувати діяльність людини та визначати її першочергову діяльність.

Література

1. Законодавче та нормативне забезпечення діяльності з формування здорового способу життя http://www.health.gov.ua/Publ/conf.nsf/50e0ce97d91c75b3c2256d8f0025c386/39db46894f4d5a16c2256ddc003c6a90?OpenDocument.

2. Іванова І. В. Формування здорового способу життя студентів як педагогічна проблема. *Педагогические науки.* 2007. № 4 .

3. Діхтяренко З. М. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК № 24 (на засадах хортингу) : метод. посіб. / З. М. Діхтяренко, І. С. Данилюк, Н. І. Скляр; за заг. ред. З. М. Діхтяренко. – К. : Паливода А. В., 2015. – 324 с.

4. Копа В. М. Соціальна цінність модусу здоров'я : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. філос. Наук. Одеса, 2006. С. 12.

5. Малинський І. Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику психофізіологічного стресу учнівської та студентської молоді, курсантів / І. Малинський, З. Діхтяренко, В. Чаплигін, В. Хоменко, С. Коцюба // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. – Вип. 2 (122) 20. – С. 100-105.

6. Присяжнюк Станіслав. Бойовий хортинг як засіб формування здоров'язбережувальної компетентності студентів закладів вищої освіти ІТ-технологій / Станіслав Присяжнюк, Едуард Єрьоменко, Зоя Діхтяренко, Вероніка Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 223-231.

7. Присяжнюк С. І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленєв. – К.: Вид. центр НУБіП України, 2015. – 420 с.

8. Формування здорового способу життя. Навчально-методичні рекомендації / Авт. колект. Т. Андріученко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пєша, Н. Тілікіна. 2018. 100 с.

9. Boltivets Sergii, Dikhtiarenko Zoia, Zavistovskyi Oleg, Rebryna Anatoliy. Strengthening the mental health of Combat Horting athletes (school and student youth, cadets) in conditions of armed and informational aggression (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 568-582).

10. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

СТАН ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД НАВЧАННЯ В ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Буток О. В.,
старший викладач кафедри «Правоохоронної діяльності»
Навчально-наукового інституту економічної безпеки та митної справи
Державного податкового університету

Анотація. *У науковій статті проаналізовано стан здоров'я та фізичний розвиток студентів, які навчаються у вищих навчальних закладах України. Мотивація до занять фізичним вихованням, важливість збереження та зміцненням здоров'я.*

Ключові слова: *здоров'я, фізична підготовленість, студенти, спосіб життя, цінності.*

Вступ. На сучасному етапі розвитку українського суспільства проблеми стану здоров'я та фізичного розвитку молодого покоління є найактуальнішими, особливо це стосується студентської молоді, яка є основою і майбутнім нашого суспільства.

Зв'язок роботи з науковими темами. Аналізом даного напряму дослідження займається кафедра правоохоронної діяльності ННІ економічної безпеки та митної справи Державного податкового університету на 2021-2026 р.р., яка працює за темою: «Правоохоронна діяльність: доктринальні та практичні концепції в умовах оновлення парадигми суспільної безпеки» (ДР № 0121U110546).

Мета статті – формування у студентів звички збереження й зміцнення здоров`я, підвищення фізичної працездатності, зацікавленості у збільшенні тривалості життя, формуванні професійно важливих якостей особистості [3].

Аналіз наукових джерел. Аналіз стану фізичного розвитку студентів вищих навчальних закладів (ВНЗ) України свідчить, що більшість з них належно не піклується про своє здоров`я і ця тенденція характерна для всіх ВНЗ, що в подальшому впливає на ставлення до свого здоров`я дорослого населення, яке не звертається до ефективних, економічно вигідних засобів оздоровлення, якими є фізичні вправи.

Варто акцентувати увагу на тому, що досягнення та підтримання фізичної підготовленості на високому рівні дає змогу сформувати підґрунтя збереження і покращення стану здоров'я студентів та забезпечити високу працездатність протягом багатьох років життя. Проте, тенденція до його істотного погіршення спостерігається з року в рік. На сьогоднішній день стан здоров'я студентів, інтегральним показником якого є стан фізичної підготовленості, є одним із важливих предметів багатьох досліджень. Зокрема, значну увагу звернено на рівень фізичного здоров'я студентської молоді такими вченими, як В.А. Бароненко, Л.П. Долженко, Т. Ю. Круцевич, В.М. Корягін, О.О. Малімон, С.І. Присяжнюк та ін. [1; 3; 4].

Водночас науковці засвідчують, що стан здоров'я студентів до кінця навчання у ВНЗ погіршується, а рівень їх фізичної підготовленості не зазнає ніяких змін.

Варто зазначити, що вивчення стану здоров'я студентів та визначення рівня їх фізичної підготовленості є важливим завданням для обґрунтування спрямованості фізичного виховання у ВНЗ. Необхідність їх оцінювання викликається необхідністю адекватного вибору методики в системі занять фізичною культурою. Незважаючи на численні дослідження у цій галузі, проблема залишається нерозкритою [2].

Виклад основного матеріалу дослідження. Відповідно до державних документів, фізичне виховання у ВНЗ покликане сприяти збереженню і зміцненню здоров`я студентів. Але насамперед необхідно вивчити стан здоров'я, рівень фізичного стану молоді і, зокрема, фізичний розвиток, функціональні можливості серцево-судинної і дихальної систем, фізичну підготовленість [3].

Рівень фізичного здоров'я студентів залежить від багатьох факторів, основні з яких пов’язані зі способом життя та рівнем рухової активності. Систематичні навчальні та самостійні заняття фізичними вправами є важливою запорукою нормального фізичного й духовного розвитку особистості студента, обов’язковою умовою виховання пріоритетних орієнтацій на зміцнення здоров’я й мотиваційним стимулом до регулярних самостійних занять фізичними вправами та спортом. Також виділяють дві групи факторів, що чинять несприятливий вплив на рівень зростання захворюваності під час навчання у ВНЗ:

I – незалежні від ВНЗ (спадковість, соціальні, середовище);

II – залежні від ВНЗ – навчальні навантаження, розпорядок занять та їх організація, знання, уміння і навички студентів із питань збереження свого здоров'я.

Значна частина молоді приходить у вищу школу вже з різними ускладненнями, у частини студентів здоров’я погіршується в процесі навчання, що вимагає застосування особливого підходу до таких осіб при організації процесу фізичного виховання [4].

У зв’язку з цим, проблема покращення стану здоров’я студентської молоді з кожним роком стає дедалі актуальнішою. Вирішення ж її має бути спрямоване на підвищення функціональних резервів організму й зміцнення здоров’я студентів через ефективну організацію диференційованих занять з фізичного виховання. Фізичне виховання в цьому випадку розглядається з позиції формування відношення до свого здоров’я як людської цінності та принципів здорового способу життя [2].

Адже, фізичне виховання у ВНЗ – це складний педагогічний процес, метою якого є формування фізичної культури особистості, здатного самостійно організовувати й вести здоровий спосіб життя.

Це єдина навчальна дисципліна, яка вчить студентів зберігати та зміцнювати своє здоров’я, підвищувати рівень фізичної підготовленості,

розвивати і удосконалювати життєво важливі фізичні якості та рухові дії. Метою фізичного виховання у ВНЗ, перш за все, має виступати сприяння підготовці гармонійно розвинених, висококваліфікованих фахівців.

У процесі навчання у ВНЗ за курсом фізичного виховання мають вирішуватись такі завдання:

- виховання у студентів високих моральних, вольових і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці;
- збереження і зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, підтримка високої працездатності протягом усього періоду навчання;
- всебічна фізична підготовка студентів;
- професійно-прикладна фізична підготовка студентів з урахуванням особливостей їх майбутньої трудової діяльності;
- набуття студентами необхідних знань з основ теорії, методики і організації фізичного виховання і спортивного тренування;
- вдосконалення спортивної майстерності студентів-спортсменів;
- виховання в студентів переконаності в необхідності регулярно займатися фізичною культурою і спортом.

Висновки. На мою думку, виконання поставлених завдань гарантовано забезпечить значне поліпшення стану здоров’я та фізичної підготовленості студентів у період навчання у вищому навчальному закладі, а як наслідок, і дорослого населення, яке формує здорову націю.

Література

1. Долженко Л .П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різних рівнем фізичного здоров'я : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л. П. Долженко. - К. : НУФВС України, 2008. - 21 с.

2. Корягін В. М. До питання стану здоров'я студентів ВНЗ/ В. М. Корягін, О. З. Блавт, І. П. Мудрик // Психологічні, педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання : матеріали ІІІ Міжнародної електронної науково-практичної конференції. Одеса, 2012. с. 68.

3. Круцевич Т. Ю. Управління процесом фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, В. В. Петровський // Теорія і методика фізичного виховання : підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич. - К. : Олімпійська література, 2008. - Т. 1, гл. 12. - с. 320-379.

4. Малімон О. О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів : монографія / О. О. Малімон. - Луцьк, 2009. - 159 с.

5. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання / С. І. Присяжнюк. - К. : ЦУЛ, 2008. - 502 с.

РІЗНІ ПІДХОДИ ДО ТЛУМАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ: «АНІМАЦІЯ» В РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧІЙ СФЕРІ

Захаріна А. Г.,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри «Теорії та методики фізичного виховання»
Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут»

Анотація. *У науковій статті «Різні підходи до тлумачення поняття: «анімація» в рекреаційно-оздоровчій сфері» звернено увагу на поняття «анімаційна діяльність», що має деяку подвійність і може розглядатися з різних позицій науковцями. Описано чотири сфери (індивідуальній, соціальній, культурній, освітній), де може застосовуватися поняття «анімація» – висновок L. Marrengula.*

Ключові слова: *анімація, тлумачення поняття, підходи, рекреаційно-оздоровча сфера, індивідуальна сфера, соціальна сфера, культурна сфера, освітня сфера.*

Актуальність дослідження обумовлена тим, що у даний час анімація відіграє особливу роль, отримуючи поширення, як результат конкуренції на ринку туристичних послуг та інноваційна форма послуги в туризмі.

Метою нашого дослідження є аналіз різних підходів до поняття «анімація» в рекреаційно-оздоровчій сфері.

Огляд джерел. Проведемо аналіз визначень поняття «анімація». Вперше термін «анімація» (від лат. Animation – оживляти, надихати, одухотворяти) з'явився ще на початку XX в. у Франції у зв'язку з введенням закону про створення різних асоціацій і трактувався як діяльність, яка спрямована на посилення живого інтересу до культури, художній творчості [5, с. 75]. У 2-й половині XX ст., на думку Л. В. Курило, термін «анімація» став використовуватися вже в декількох значеннях, де анімація розглядалася ще й як художня діяльність по створенню мультфільмів. До кінця XX в. соціально-культурна анімація вже являла собою самостійний напрям психолого-педагогічної діяльності у сфері культурного дозвілля [5, с. 63].

Розглядаючи теоретичні основи визначення поняття «анімація», L. Marrengula, акцентує увагу на тому, що значення поняття складно визначити, триває його пошук [1]. На думку автора, анімація може застосовується в чотирьох сферах – індивідуальній, соціальній, культурній, освітній.

Поняття «анімація», з одного боку, як зазначає Т. Дедуріна, характеризує цілі анімаційної діяльності, виявляє її консолідуючий характер, а з іншого – позначає власний духовний аспект взаємин, наповнених справжнім співчуттям, співпереживанням, сприянням в процесі анімаційної діяльності, а також визначає психолого-педагогічні підходи, засновані на глибинному зверненні до вищих духовних цінностям істини, добра, краси [4, с. 42].

Два етапи в розвитку досліджень анімації виокремлює Н. Максимовська, так перший – з моменту її офіційного визнання як механізму посилення виховного

потенціалу соціального середовища у Франції – друга половина XX ст. (класичний етап) [8, с. 261]. Науковець, стверджує, що на цьому етапі виникають перші наукові трактування анімації в контексті «цивілізації дозвілля» (Ж. Дюмазедьє), набувають офіційного визнання позиції анімаційної діяльності (Ж. Фрідман), виокремлюються ознаки анімації (П. Бенар, Р. Лабурі), звертаються до особливостей аніматора – фахівця з новими професійними завданнями (М. Ланфан, М. Леве-Готра, М.-Ж. Парізе та ін.) [8, с. 261].

Новітній етап, як зазначає Н. Максимовська, розпочався у XXI ст. з розвитком ідей, що пов'язані з анімаційним підходом у контексті різних гуманітарних наук (М. Маренгула (M. Marrengula), Т. Валленіус (T. Wallenius), Е. Сантос (E. Santos), М. Фот (M. Foth), К. Овесни (K. Ovesni) та інші) [8, с. 261]. Цей етап, характеризується такими процесами: подальше поглиблення специфіки анімаційної діяльності, територіальне поширення анімаційного досвіду на інші континенти, розширення напрямів використання анімаційної діяльності, відповідність до нового інформаційного середовища через використання новітніх технологій, виокремлення соціально-виховного напряму завдяки інтеграції та узгодженню відповідно до соціально-педагогічної парадигми соціального виховання як основи розвитку сучасної соціально-педагогічної науки і практики [8, с. 262].

Результати дослідження. Анімаційна діяльність в туризмі – це діяльність з розробки та поданням спеціальних програм проведення вільного часу під час туристських поїздок і подорожей. Поняття «анімаційна діяльність» має деяку подвійність і може розглядатися з різних позицій *(рис. 1.)*.

У дослідженні ми будемо використовувати поняття «анімаційна діяльність» у трактуванні, яке подає Л. Курило. В цьому визначенні поняття «анімаційна діяльність» тлумачиться як сукупність соціально значущих дій особистості, спрямованих на інтенсивне усвідомлене її взаємодії з навколишнім середовищем і освоєння соціокультурних цінностей, в процесі задоволення релаксаційно-відновлювальних, культурно-освітніх і культурно-творчих потреб та інтересів [5, с. 47].

Основні сучасні напрями анімаційної діяльності представлені І. Шульгою рекреаційною, педагогічною, соціально-культурною та музейною анімацією [15, с. 154]. Анімаційну діяльність всередині готельного відпочинку можна віднести до одного з видів маркетингових комунікацій, які виступають як специфічна форма рекламної діяльності індустрії гостинності та стимулює продаж путівок в певний готель або пансіонат.

Анімація в туризмі, на думку Т. Дедуріної, являє собою цілісний процес взаємодії аніматорів з туристами в дозвільній сфері на основі поєднання формального керівництва і неформального лідерства спеціаліста, який здійснює взаємодію. В результаті такої взаємодії задовольняються релаксаційно-оздоровчі, культурно-освітні, культурно-творчі потреби і інтереси учасників даного процесу, створюються умови для формування соціально активної особистості, здатної до перетворення навколишньої дійсності і себе в ній [4, с. 43].

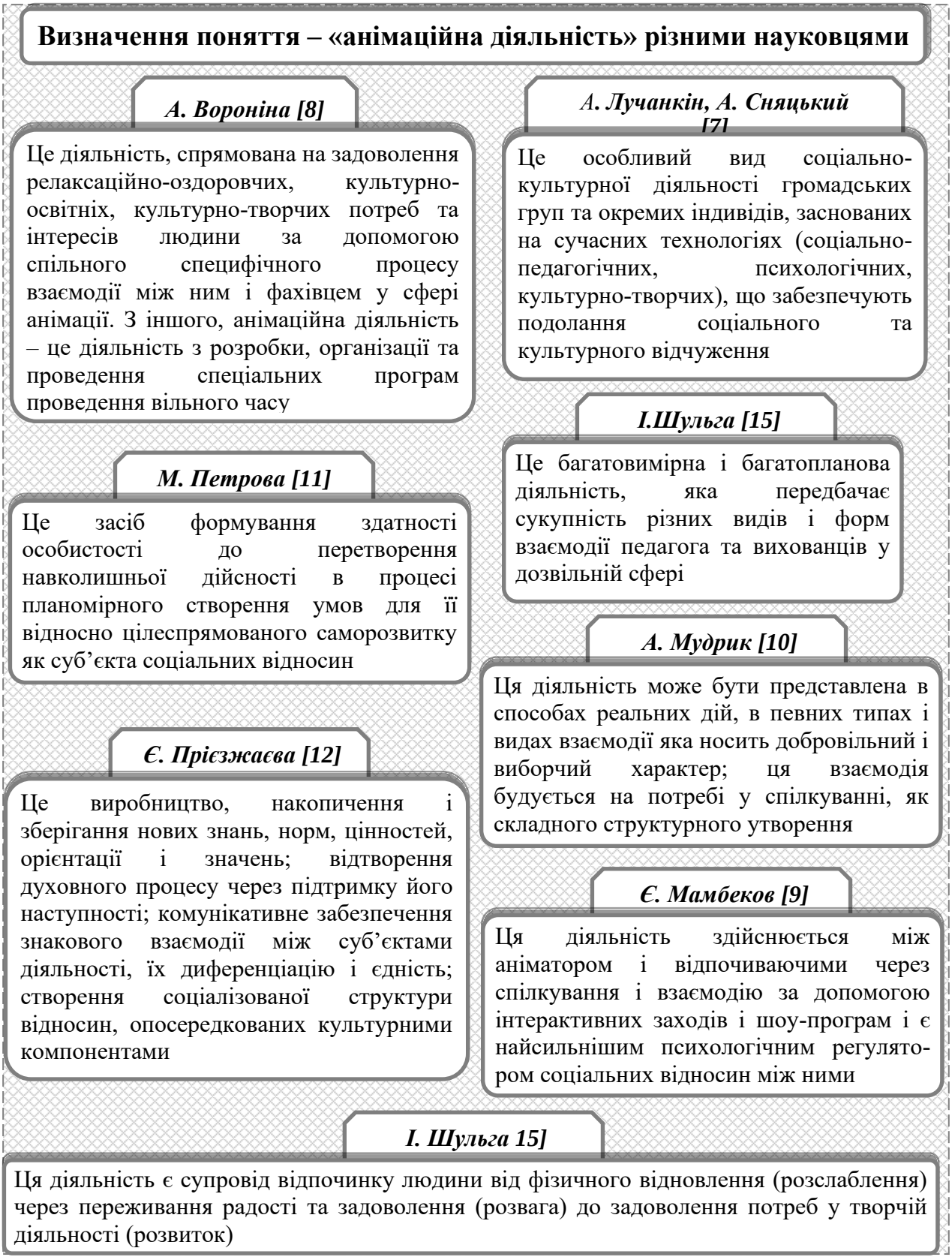


Рис. 1. Визначення поняття «анімаційна діяльність» різними науковцями

Анімація в туризмі може розглядатися, як діяльність з розробки та надання спеціальних програм проведення вільного часу (І. Булигіна) [3, с. 12]. Так, Л. Курило, досліджуючи питання теорії і практики анімації, пропонує наступне

визначення: «анімація – це стимулювання повноцінної рекреаційної, соціально-культурної дозвільної та іншої діяльності людини шляхом впливу на його життєві сили, наснагу і одухотворення» [5, с. 25].

З огляду на все викладене, можна погодитися з думкою А. Александровою, що анімація є одним з напрямів розвитку активності населення, яка впливає на всю соціально-культурну сферу суспільства. Науковець зазначає, що у зв'язку з цим перед професійними працівниками підприємств туристичної індустрії, розваг, культурних установ постає завдання: прищепити людям любов до життя, прекрасного, прагнення до високої культури, подарувати їм свято на короткий період відпустки [2, с. 9].

З поняттям «анімація» тісно співвідноситься інше поняття – «дозвілля». До початку XX в. поняття «дозвілля» означало досягнення, здатність, можливість людини проявити себе у вільний від роботи час [5, с. 6]. Як зазначає Л. Курило, в контексті загальної характеристики теоретики розглядають дозвілля як часовий простір, діяльність, стан і холістичний (цілісний) спосіб життя [5, с. 23].

В якості діяльності дозвілля визначається сукупністю діянь, що включають систему відносин людини з навколишнім світом, наприклад з матеріальними предметами, інформацією, людьми. Ю. Стебіховою поняття «дозвілля» визначається як «вид соціальної діяльності, що здійснюється у вільний від роботи й основних соціальних обов'язків час, пов'язана з реалізацією духовних, фізичних, інтелектуальних, соціально значущих потреб, що приносить психологічне задоволення і щиросердечний комфорт» [14, с. 25].

Ми поділяємо також точку зору А.Кравченко, в його визначенні: «Дозвілля – та частина вільного часу (воно є частиною поза робочого часу), яким людина має в своєму розпорядженні на свій розсуд. Вчений вказує, що дозвілля входить як складова частина в категорію «вільний час», яке, в свою чергу, являє собою частину позавиробничого часу. Останнє включає: час на домашню праця і самообслуговування, час на відпочинок та їжу, час на пересування до місця роботи і назад, вільний час, витрачається на навчання, виховання, громадську діяльність. На думку науковця «дозвілля» – це діяльність заради власного задоволення, розваги, самовдосконалення або досягнення інших цілей за власним вибором, а не через матеріальної необхідності; це діяльність, якою люди займаються просто тому, що вона їм подобається [13, с. 36].

У дослідженні ми будемо використовувати поняття «дозвілля», яке пропонується Л. Лук'яновою та В. Цибухом. Вчені визначають поняття «дозвілля» як різновид діяльності людини, відмінною від інших видів його життєдіяльності, пов'язаних із трудовою сферою та іншими видами активності, необхідними для підтримки життєвих сил. Крім цього, поняття дозвілля включає сукупність дій людини, протилежних обов'язковим занять [6, с. 78].

У структурі готельного відпочинку, як зазначає Є. Мамбеков, анімаційна діяльність здійснюється між аніматором і відпочиваючими через спілкування і взаємодію за допомогою інтерактивних заходів і шоу-програм і є найсильнішим

психологічним регулятором соціальних відносин між ними [9, с. 11]. Таке визначення в цілому справедливо відображає специфіку анімаційної діяльності, яка проявляється на організаційному, діяльнісному і технологічному (методичному) рівнях.

Таким чином, ***висновкові*** результати проведеного дослідження наступні:

Єдиної думки вчених про те, що таке дозвілля, вельми неоднозначні. Існують кілька точок зору на розкриття сутності поняття «дозвілля». Одні дослідники вважають – це просто час не зайняте роботою, тобто вільний час для розваг, індивідуальних занять, хобі; інші – соціальна організація вільного часу саме в формі дозвілля, дозвіллєвих занять. Сучасна наука має в своєму розпорядженні широким діапазоном дозвіллєвих концепцій.

Література

1. Marrengula L. M. Addressing Socio-cultural Animation as Community Based Social Work with Street Children in Maputo, Mozambique : academic dissertation. URL: http://acta.uta.fi /pdf/978-951-44-8269-4.pdf (date of request: 01.08.2020).
2. Александрова С. А. Формування професійно-комунікативної комптентності майбутніх фахівців підприємств туристської індустрії : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.04. Харків: Харк. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди, 2010. 21 с.
3. Булыгина И. И. Методические основы профессиональной подготовки организаторов туристской анимации : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.08. М., 1999. 18 с.
4. Дедурина Т. В. Познавательный аспект туристской анимации. Развитие познавательной активности и самостоятельности студентов в образовательном процессе (на основе профессиональных компетенций) : сб. науч. ст. / под общ. ред. А. Г. Казаковой. М: МГУКИ, 2008. Вып. 3. С. 40-44.
5. Курило Л. В. Теория и практика анимации : учеб. пособ. М.: Советский спорт, 2006. Ч. 1. Теорети ческие основы туристкой анимации. 195 с.
6. Лук'янова Л. Г., Цибух В. І. Рекреаційні комплекси : навч. посіб. / під заг. ред. В. К. Федорченко. Київ : Вища школа, 2004. 346 с.
7. Лучанкин А. И., Сняцкий А. А. Социально-клубная работа с молодежью: проблемы и подходы : монография. 3-е изд. Екатеринбург : Рос. акад. наук. Урал. отд-ние, ин-т философии и права, ин-т культур.-образоват. технологий, 1997. 396 с.
8. Максимовська Н. О. Анімація в сучасних зарубіжних дослідженнях: соціально-виховний аспект. Вісник Харківської державної академії культури. 2013. Вип. 41. С. 261–269.
9. Мамбеков Е. Б. Организация досуга во Франции: Анимационная модель: автореф. дис. канд. пед. наук. Санкт-Петербург : Гос. ин-т культуры, 1992. 16 с.
10. Мудрик А. В. Социальная педагогика : учеб. для студ. пед. вузов / под ред. В. А. Сластенина. М., 1999. 184 с.
11. Петрова М. С. Анимационная деятельность как средство социального воспитания студентов вуза : дис. … канд. пед. наук : 13.00.02. Кострома, 2007. 187 с.
12. Приезжева Е. М. Педагогические условия подготовки студентов к анимационной деятельности в процессе профессионального туристского образования : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.08. М., 2000. 20 с.
13. Социология: Словарь. За ред. А. И. Кравченко. – М., 1997. – 240 с.
14. Стебихова Ю. А. Досуговое неравенство как фактор социальной дифференциации : автореф. дисс. канд. социол. наук. Саратов, 2006. 19 с.
15. Шульга И. И. Педагогическая анимация – новая профессия организатора досуга. Вестник СГУТиКД. 2011. № 3 (17). С. 154-158.

РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНОСТЬ, ЯК АКТИВНИЙ ВІДПОЧИНОК СТУДЕНТІВ

Захаріна А. Г.,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут»;
Костенко В. С.,
здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут»

Анотація. *У науковій статті «Рекреаційно-оздоровча діяльность, як активний відпочинок студентів» звернено увагу на поняття «рекреація», «рекреаційно-оздоровча діяльність», «туристсько-рекреаційна діяльність». Описано рівні рекреаційно-оздоровчої діяльності (І. Іванов) (рис. 1) [6, с. 29].*

Ключові слова: *рекреаційно-оздоровча діяльность, активний відпочинок, студенти, рекреація, туристсько-рекреаційна діяльність.*

Актуальність дослідження обумовлена тим, що фізичне та психологічне оздоровлення молоді впливає на подальше майбутнє нації. Указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016 схвалено Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [8]. В цьому документі зазначено, що «збільшення кількості загальнодоступних спортивних заходів для активного сімейного відпочинку в місцях масового відпочинку громадян; облаштування безпечних маршрутів для пішохідного, велосипедного, водного туризму; створення мережі літніх шкіл плавання на відкритих водоймах» допоможе в формуванні загальної культури, моральності, фізичного і психічного здоров'я населення, в зростанні кількості осіб, які використовують різні види та форми оздоровчої рухової активності.

Зв'язок роботи з науковими темами. Публікація «Вплив самостійної роботи здобувачів вищої освіти на фізичну підготовленість» направлена на впровадження результатів НДР у заклади середньої та вищої освіти [1-12]: кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» ПВНЗ «УГІ» на 2021-2026 роки за темою «Принципи здорового способу життя в системі фізичного виховання» (ДР № 0121U113032).

Метою нашого дослідження є охарактеризування рекреаційно-оздоровчої сфери та аналіз поглядів різних науковців.

Огляд джерел. На думку В. Чижикова, «рекреація» – діяльність, якій притаманні соціально виправдані цілі і організація». Він же виділяє наступні її характеристики: рекреація є видом діяльності у вільний час індивіда і мотивується почуттям задоволення; види рекреаційної діяльності різноманітні; участь в рекреації будується на добровільних засадах і не може здійснюватися під впливом

зовнішнього тиску, примусу або зобов'язань; рекреаційні види діяльності є соціально прийнятними, корисними і сприяють розвитку індивіда і суспільства [12, с. 35].

На думку соціолога А. Орлова, рекреація є однією з функцій дозвілля, вона завжди є діяльністю, основа фізичної рекреації – рухова діяльність з використанням фізичних вправ [9, с. 25].

Аналіз трактувань поняття «рекреація», який здійснили Н. Яцук, А. Мерзляк показав що вітчизняні та зарубіжні вчені визначають зміст рекреації і використовують у чотирьох значеннях:

1) процес або спосіб раціонально організованої психофізичної активності людини, спрямованої на досягнення системи цілей, встановлених індивідом у вільний від основних професійних, родинних та громадських обов'язків час (діяльнісний аспект рекреації);

2) сукупність науково-методичного, організаційного та матеріально-технічного забезпечення рекреаційної діяльності людини (предметно-ціннісний аспект рекреації);

3) персоніфікований результат діяльності, який може характеризуватися сукупністю корисних змін, досягнень, ефектів, які відбулися у сфері психічної, духовної та фізичної життєдіяльності людини;

4) форма відпочинку, процес усунення наслідків втоми, спричиненої професійною діяльністю людини, та процес регенерації сил [7, с. 59].

У дослідженні ми будемо використовувати поняття «рекреація» у тлумаченні, яке подає І. Іванов. Вчений трактує поняття «рекреація» як вид діяльності, яка виробляє відновний оздоровлюючий ефект, що включає соціально виправдані види занять [130, с. 32].

Рекреація – це включення індивіда в ті види діяльності, які збагачують його особистість, виробляють оздоровлюючий, який відновлює ефект, приносять певну користь індивіду і суспільству в цілому [6, с. 32]. Науковець вказує, що рекреація здійснюється у вільний час і передбачає дозвілля, що це творчість індивіда, діяльність людини, яка обумовлена його внутрішніми потребами і мотивами та результат рекреаційної діяльності для людини є самоцінністю і володіє таким важливим стимулом, як набуття людиною почуття задоволення від самого процесу рекреаційної діяльності [6, с. 32].

І. Зорін і В. Квартальнов розглядають рекреаційну діяльність, як діяльність у вільний час, що приносить задоволення і що володіє соціально прийнятними якостями [5, с. 117]. Рекреаційна діяльність, на думку І. Іванова, є для людини самоцінністю і володіє такою важливою стимул-реакцією, як отримання людиною відчуття задоволення від самого процесу рекреаційної діяльності [6, с. 29]. Залежно від уподобань індивідів, об'єктивних умов і можливостей І. Іванов наводить декілька рівнів рекреаційно-оздоровчої діяльності *(рис. 1.)*.

Однією з форм рекреаційної діяльності, на думку А. Скібицького та В. Скібицької, є санаторно-курортна діяльність, складовою якої є анімаційна

діяльність. Автори підкреслюють, що на сьогодні інтерес до анімаційної діяльності на курортах досить великий. При виборі місця відпочинку на курортах люди враховують спортивні та анімаційні послуги, які пропонує заклади відпочинку [10, с. 21].

Рис. 1. Рівні рекреаційно-оздоровчої діяльності (І. Іванов) [6, с. 29]

Результати дослідження. Рекреаційно-оздоровча діяльність, як вважає Т. Блистів, є складним комплексним явищем, яке поєднує перетворюючу, пізнавальну, комунікативну, цілісно-орієнтаційну та художню діяльність. Її метою є бажаний стан здоров'я людини, результатом – досягнення високого рівня фізичного стану, духовного здоров'я, необхідного для повноцінного життя [25, с 11]. Також вчений розглядає рекреаційно-оздоровчу діяльність як діяльність, яка пов'язана із використанням в практиці активного відпочинку, фізичних вправ, ігор, туризму, природних факторів з метою зміцнення здоров'я, відновлення сил, отримання задоволення [2, с. 11].

Л. Чеховська трактує поняття «рекреаційно-оздоровча діяльність» як «діяльність у вільний час, спрямована на відновлення та розвиток фізичних, психічних і духовних сил людини за умови отримання задоволення» [11, с. 77].

О. Андрєєва визначає поняття «рекреаційно-оздоровча діяльність» як «процес взаємодії людини з довкіллям, завдяки чому вона досягає свідомо поставленої мети, яка виникла внаслідок появи потреби в активному відпочинку, отриманні задоволення, оздоровленні, відновленні фізичних та духовних сил у вільний або спеціально визначений час, що стимулює рухову та соціальну активність і створює оптимальні умови для творчого самовираження особистості» [1, с. 35].

М. Данилевич розглядає поняття «рекреаційно-оздоровча діяльність» як «процес використання засобів, форм і методів фізичної культури, спрямованих на задоволення потреби в активному відпочинку, покращанні самопочуття, отриманні позитивних емоцій, оздоровленні та самовираженні особистості у вільний від основних професійних, родинних і громадських обов'язків час» [3, с. 100].

Саме у такому визначенні ми будемо використовувати поняття «рекреаційно-оздоровча діяльність» у нашому дослідженні.

Сутністю рекреаційно-оздоровчої діяльності, як констатує І. Іванов, є творча поведінка (взаємодія з навколишнім середовищем) людей (в тому числі муніципальних службовців) у вільному для вибору роду занять і ступеня активності просторово-часовому середовищі, детермінований внутрішньо (потребами, мотивами, установками, вибором форм і способів поведінки) і зовні (факторами, що породжує поведінка) [6, с. 29].

До рекреаційно-оздоровчих видів дозвіллєвих занять, В. Чижиков відносить: гру, спілкування, спорт, туризм, видовища та інші групові та масові форми відпочинку і розваг. Технологія рекреаційно-оздоровчої діяльності, як вказує вчений, орієнтована на оздоровлення способу життя людей і організацію ігрової, розважальної та фізкультурно-оздоровчої діяльності [12, с. 105].

До основних методів, що застосовуються в організації рекреаційно-оздоровчої діяльності, І. Іванов відносить: метод залучення в рекреаційно-оздоровчі заняття; метод витіснення дозвіллєвих занять, які не сприяють веденню здорового способу життя; метод прикладу, конкретність і привабливість, які використовують в пропаганді екологічної культури серед чиновників і населення; метод організації ігрової дії при формуванні екологічної культури муніципальних службовців [6, с. 32].

С. Дутчак використовує терміни «туристсько-рекреаційна діяльність» і «туризм» як рівнозначні (тобто таких що за замістом тотожні), у випадках коли йдеться про організаційні моменти створення, реалізації та споживання тур продукту та розглядає її з двох позицій: як діяльність підприємств туристичної галузі, що виступають в ролі засобу виробництва турпродукту і як діяльність туриста (рекреанта), спрямовану на задоволення своєї мети у відпочинку, пізнанні чи ін. потребі [4, с. 5].

Ми поділяємо думку А. Мерзляк, Н. Яцук щодо того, що вільний час, як і дозвілля, призначаються для відтворювальної діяльності, а отже, є функцією рекреації, але не нею самою. А вільний час це – умова для проведення

змістовного дозвілля, але не обов'язково рекреації. Це підтверджує й американський соціолог Дж. Шиверс: «Називати дозвілля рекреацією так само неправильно, як називати яблуко апельсином тільки тому, що вони обидва круглі і фрукти» [7, с. 55]. Він визначає рекреацію як рівновагу фізичних та психічних сил, як задоволення, як стан буття, як функцію, спрямовану на самовдосконалення та культурний розвиток людини, як соціальну стратифікацію, як вільний час. Нам видається важливою суто рекреаційна концепція Джей Шиверс, в якій вона пропонує розглядати рекреацію як: дозвілля (під час якого відбуваються процеси відновлення і самовираження); результат основної мотивації (спонукання до дій, що призводять до отримання задоволення); свободу вибору (добровільна участь у будь-якій гедоністичній діяльності); активну діяльність під час відпочинку; чесноту (рекреаційна поведінка корисна і благотворна) [7, с. 55].

Так, Н. Яцук, А. Мерзляк зазначає, що крім цих причин, складність у визначенні основних понять, пов'язаних з явищем рекреації, пояснюється тим, що дослідженням цього явища займаються фахівці різних галузей – географи, біологи, психологи, екологи, медики, соціологи, економісти [7, с. 57].

Висновки. Таким чином, ґрунтуючись на характеристиках рекреаційної діяльності, представлених вченими, можна виділити наступні основні характеристики рекреаційно-оздоровчої діяльності: вона має яскраво виражені фізіологічні, психологічні і соціальні аспекти; заснована на добровільності при виборі роду занять і міри активності; передбачає не регламентовану, а вільну творчу діяльність; формує і розвиває особу; сприяє самовираженню, самоствердженню і саморозвитку особи через вільно вибрані дії; стимулює творчу ініціативу; є сферою задоволення потреб особи; сприяє формуванню ціннісних орієнтації; забезпечує задоволення, веселий настрій і персональне задоволення; сприяє самовихованню особи.

Література

1. Андрєєва О. В. Методологічний аналіз тезауруса фізичної рекреації. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014. Вип. 4. С. 32–40.

2. Блистів Т. В. Організаційно-методичне забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді у закладах позашкільної роботи туристсько-краєзнавчого напряму: автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України, 2019. 29 с.

3. Данилевич М. В. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності: теоретико-методичний аспект : монографія. / наук. ред. О. Романчук. Львів : Піраміда, 2018. 460 с.

4. Дутчак С. В. Туристсько-рекреаційні ресурси ландшафтів (на прикладі території Чернівецької області) : автореф. дис. ... канд. геогр. наук : 11.00.11. Київ : Київ. нац. ун-т ім. Т.Г.Шевченка, 2008. 20 с.

5. Зорин И. В., Квартальнов В. А. Энциклопедия туризма : справочник. М.: Финансы и статистика, 2003. 368 с.

6. Иванов И. С. Сущность и специфика системы формирования экологической культуры муниципальных служащих средствами рекреативно-оздоровительных технологий. Вопросы современной науки и практики. 2012. № 4 (42). С. 28–34.

7. Мерзляк А. В., Яцук Н. В. Система механізмів державного регулювання рекреаційної сфери України : монографія. Запоріжжя : КПУ, 2011. 248 с.

8. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». URL: http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016/paran14#n14 (дата звернення: 12.07.2020).

9. Орлов А. С. Социология рекреации. М. : Наука, 1995. 118 с.

10. Основы курортологии : учебник / сост. А. В. Скибицкий, В. И. Скибицкая. Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. 557 с.

11. Чеховська Л. Я. Основи рекреаційно-оздоровчої діяльності. Львів : ЦПД, 2006. 84 с.

12. Чижиков В. М., Чижиков В. В. Введение в социокультурный менеджмент : учеб. пособ. М. : изд-во Моск. гос. ун-та культуры и искусств, 2003. 228 с.

ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У ПЛАВЦІВ 6-8 РОКІВ

Козяр В. В.,

здобувач вищої освіти (магістерського) рівня кафедри «олімпійського та професійного спорту» Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

Анотація: *Теоретично дослідили закономірності формування морально-вольових якостей у плавців 6-8 років. Як зазначають науковці необхідно стежити за тим, щоб діти постійно усвідомлювали призначення плавання і розглядали плавання як засіб оволодіння тим чи іншим видом спорту, що впливає на розвиток фізичних, моральних і вольових якостей, як засіб спілкування з оточуючими, тренером і як засіб демонстрації досягнутих результатів.*

Ключові слова: *морально-вольові якості, плавання, сила волі, якість особистості, вольова людина, спортсмен.*

Вступ (актуальність теми дослідження). На сучасному етапі суспільного розвитку актуальним є розвиток творчої та всебічно розвиненої особистості, формування в ній морально-вольових якостей. Актуальність дослідження морально-вольових якостей обумовлена також суто практичними значенням необхідних для розв'язання багатьох життєвих складних ситуацій, що і зумовило вибір теми нашого дослідження.

Мета. Теоретичне обґрунтування педагогічних умов, що забезпечують формування морально-вольових якостей спортсменів плавців 6-8 років у процесі занять з плавання.

Аналіз наукових джерел. Методологічною основою дослідження є теорії розвитку морально-вольових якостей плавців (Н.В. Архангельський, Н.І. Болдирєва, Н.Д. Виноградова. Психолого-педагогічні дослідження з особливостей морального виховання юних плавців (А.С. Макаренко, Б.М. Теплов, Р.С. Немов, Л.С. Виготський та ін.).

Аналіз науково-методичної літератури теорії та практики в якій накопичено великий об'єм інформації щодо вивчення і досліджень проблематики формування

морально-вольових якостей спортсменів, зокрема плавців, засвідчує, що одні автори не розглядають волю в морально-вольових якостях як самостійний компонент, а інші виділяють волю як самостійну якість, але розглядають і досліджують її лише однобічно тобто як здатність особистості долати поставлені перед нею труднощі. Зважаючи на велике різноманіття поглядів перед нами постає завдання педагогічного розуміння характеристики моральновольових якостей, з'ясування компонентів з яких вони складаються та їх взаємозв'язок. Це ті питання, без відповіді на які неможливо забезпечити ефективне вирішення проблеми виховання у спортсменів морально-вольових якостей.

Виклад основного матеріалу дослідження. Важливість морально-вольових якостей у спорті настільки очевидна, що поняття «спортсмен» часто асоціюється з поняттям «вольова людина». Основні вольові якості спортсменів зазвичай розрізняють як наполегливість, рішучість, ініціативу, цілеспрямованість, сміливість, витривалість, самовладання.

Аналіз психологічних джерел свідчить про те, що під морально-вольовими якостями розуміється свідома цілеспрямована діяльність людини, пов'язана з подоланням перешкод і труднощів на шляху до мети.

Плавання є чудовим способом розвинути сильні морально-вольові якості. Якість волі вибудовується в боротьбі, в прагненні спортсмена подолати власні недоліки, навчитися не боятися труднощів, досягати цілей. Ці якості перевіряються в спорті.

Морально-вольові якості активно формуються засобами плавання, а саме шляхом створення допоміжних труднощів тренуванні; розвивати витривалість і наполегливість, психічну стійкість для подолання негативних труднощів – вправи на завдання, які показують найкращі результати після напруженого тренування. Підвищувати надійність новачка і формувати впевненість допоможуть плавання з гальмуючими пристроями. Для виховання стійкості та самовпевненості – тренування при великій кількості плавнів на доріжці, додержання заданої швидкості або темпу при збиваючих чинниках.

Формування моральної складової волі допомагає виявляти вольове зусилля в будь-якій ситуації, незалежно від її конкретних обставин. Вона не тільки стимулює силу волі, а й визначає сенс її виконання. І. М. Сєченов, зазначав, що завдання виховання – дати плавцю такий напрямок, який дозволить одному здійснювати моральні подвиги. Тоді труднощі, які дитина долає сама по собі, набувають різних емоційних відтінків: вона починає відчувати «втому від задоволення», «задоволення в небезпеці» та інші емоції, які стають суперечливими, тобто відображає два, здавалося б, протилежні переживання [4].

Однією з головних умов формування вольових якостей є самовиховання. Воно виявляється в прагненні спортсмена розвивати і вдосконалювати морально-вольові якості особистості. Напрям самовиховання залежить від правил і принципів, якими керується повсякденне і спортивне життя спортсмена.

Палеха Ю.І. визначає самовиховання як не боятися приймати рішення, мати здатність протистояти спробам переконати її не виконувати їх, і не піддаватись впливу інших, якщо рішення відрізняються від її поглядів і переконань [2].

Цілеспрямованість проявляється у вмінні спортсмена ставити чіткі цілі та прагнути до їх досягнення, підпорядковуючи всі свої думки, почуття та дії розв'язанню завдання, незважаючи на будь-які труднощі. Спортсмени ставлять перед собою етичні цілі.

Рішучість і сміливість виявляються у вмінні під час гри самостійно та вчасно приймати зважені рішення.

Досягнення цілей і подолання пов'язаних з цим труднощів при правильному керівництві зміцнює волю спортсмена. Так тренер-педагог повинен поставити перед юним спортсменом близькі та довгострокові цілі, пов'язані з подоланням цих труднощів, наприклад, у спорті та підготовці, пояснюючи їх важливість, характер і призначення цілей.

Важливо розвивати ініціативу в спортсмена та самостійно волевиявлення. Необхідно забезпечити, щоб діти плавці навчилися ставити перед собою цілі та знаходити шляхи їх досягнення. Під час змагань часто виникають непередбачені обставини, які змушують дітей діяти самостійно. Це відіграє важливу роль у вихованні його ініціативи та волі.

Практичною основою методу морально-вольового виховання є такі фактори [1]:

- Регулярно виконувати навчальні програми. Тут важливим є постійність. Це дозволяє у спортсмена виробити звичку до постійних зусиль і наполегливості для подолання перешкод. Можливість закривати справи. Тут важливо поставити перед спортсменом реальні цілі. Успіх можливий лише тоді, коли вихованець чітко розуміє, що неможливо досягти спортивних висот без подолання перешкод, і вірить у силу тренера та себе.
- Систематично вносити додаткові труднощі (тут використовуються такі прийоми, як введення додаткових завдань, тренування в складних умовах, планування серій тренувань для викликання втоми, створення конкурентної атмосфери в завданнях).
- Використання змагальних методів тренування в ускладнених умовах, планування тренувальних серій, що призводить до втоми, створення атмосфери конкуренції під час виконання завдань та багато іншого.

Практичне тренування морально-вольвих якостей здійснюється шляхом поступового збільшення кількості та інтенсивності тренувальної роботи, участі в смугах перешкод, товариських і офіційних змаганнях, подоланні труднощів складних зовнішніх умов, під час тренувального процесу та самоконтроль спортсмена. Якості працьовитості, наполегливості, терпіння є одним із своєчасних проявів сили волі на шляху до мети. Ця орієнтація, живлена моральністю, інтересом і бажанням досягати цілей, є важливою основою цих якостей.

Розвиток волі плавця молодшого шкільного віку є одним із стрижневих і ключових питань сучасної підготовки. Найважливіше завдання вольового

тренування плавця – навчити його максимально мобілізувати свою волю для досягнення поставленої мети, керувати своїм емоційним станом, розвинути волю і змагання, необхідні для успішного тренування плавця.

Необхідно переконати плавців, що навіть звичайні спортсмени, не маючи достатньої кількості даних про фізичну підготовку та недостатньої техніки та тактики, можуть досягти великих успіхів, якщо вони наполегливо тренуються та систематично змагаються. Таких прикладів в історії спорту багато. Під розвитку серйозного ставлення та інтересу до спорту у плавців 6-8 років має розвиватися прагнення до вольового самовиховання.

Дослідження О. І. Ігнатьєвої, В. І. Селіванова та ін. показали, що плавці 6-8 років помітно збільшується здатність до вольового прояву. Починає формуватися довільна психологічна поведінка, наполегливість вирішувати проблеми [3].

Основними формами морального виховання плавання є: тренування, бесіда, спортивні фільми, змагання тощо.

Бесіда – це поширена форма на формування моральних якостей, які залучають плавців, ставити запитання, вислуховувати думки, викладати факти це формат, який залишає незабутнє враження та відбиток у серцях і розумах молодих спортсменів.

Корисною формою морального виховання є спортивні фільми, книги про спорт, подальші дискусії, з ентузіазмом та інтересом висловлюють спортсмени свою думку до процесу, відстоюють і відстоюють свої погляди. Вони допомагають прояснити необхідні в житті моральні поняття і збагачують моральний досвід.

Змагання є особливою формою впливу на формування моральних якостей. Ця особливість визначається тим, що змагання є формою фізичної активності. Змагання – означає змагатися з іншими за досягнення певного результату. Головним принципом змагань спортсменів є принцип чесності та чесної гри.

Висновки. Отже, закономірності формування моральновольових якостей, необхідних плавцю 6-8 років, відбувається протягом усього навчального процесу плавання. Тренеру необхідно постійне спілкуватися з учнями, аналізувати їхню діяльність, вчитися справлятися з труднощами в майбутніх навчальних і тренувальних змаганнях з плавання, надихати учнів на думку про те, що спорт і плавання вимагають наполегливості та наполегливості, володіти спеціальними методами самоосвіти. Самоаналіз і самооцінка власних дій і вчинків, переконань і самопропозицій щодо можливості досягнення цілей, постійний самоконтроль своїх почуттів і емоцій, суворе дотримання режимів у повсякденному житті та навчанні, тренуванні.

Література

1. Базилевич Н.О., Кравченко Т.П., Троценко Т.Ю. Особливості виховання у студентської молоді морально-вольових якостей під час занять фізичною культурою «Молодий вчений». квітень, 2019 р. № 4. С. 12-16.

2. Палеха Ю.І., Герасимчук В.І., Шиян О.М. Основи психології і педагогіки: навч.-метод. посібник. – К., 2005. – 164 с.

3. Селиванов В.И. Воля и ее воспитание / В.И. Селиванов – М.: Знание. 1976. – 63 с.
4. Сеченов И.М. Избранные философские и психологические произведения / Под ред. В.М. Каганова. – М.: гос. изд. полит. лит., 1947. – 648 с.

ВПЛИВ ХАРЧУВАННЯ НА ПРОЦЕСИ СТАРІННЯ ОРГАНІЗМУ ЖІНКИ-СПОРТСМЕНКИ

Петрова О. О.,
здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня заочної форми навчання, галузь знань: 01 «Освіта / Педагогіка, спеціальність: 017 «Фізична культура і спорт», учитель фізичної культури Приватного ліцею «ДієСлово», м. Херсон;
Лівак П. Є.,
кандидат юридичних наук, доцент, доцент кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут»; доцент кафедри «Фізичного виховання, спорту та здоров'я» Факультету СГТМ Державного податкового університету

Анотація. *У науковій статті «Вплив харчування на процеси старіння організму жінки-спортсменки» звернено увагу на раціон харчування жінок-спортсменок, що повинен включати в себе рослинні жири, вітаміни A, E, D, не менше 1500 мг кальцію, 20 мг заліза, 2-3 мг міді і 4-6 мг марганцю і т.д. на добу. Автори публікації зробили висновок, що збалансоване харчування та фізичні вправи, заняття спортом у більшій мірі позитивно впливають на тривалість, якість життя і поліпшення здоров'я та процесу уповільнення старіння.*

Ключові слова: *фізичні вправи, харчування, процеси старіння, організм, жінки-спортсменки, увага, раціон харчування, жінка-спортсменка, рослинні жири, вітаміни.*

Актуальність дослідження цієї теми обумовлена тим як харчування впливає на зміни в організмі жінки-спортсменки. На сьогоднішній день ця тема мало досліджувана, так як основну увагу приділяють структуризації харчування, також впливу харчування на старіння організму,а не аналізу процесів старіння в організмі жінок-спортсменів.

Чому жінка-спортсменка? Тому, що її харчування, ритм життя, психічні та фізичні навантаження відрізняються від звичайних жінок. Питання харчування завжди було важливим у житті жінки. Жінка-спортсменка харчується за особливою дієтою. Все повинно бути збалансовано, щоб вистачало енергії та сил на процеси тренування та змагань.

Зв'язок роботи з науковими темами. Публікація «Вплив харчування на процеси старіння організму жінки-спортсменки» направлена на впровадження результатів НДР у заклади середньої та вищої освіти [1-15]: кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» ПВНЗ «УГІ» на 2021-2026 роки за темою «Принципи здорового способу життя в системі фізичного виховання» (ДР № 0121U113032).

Мета дослідження: проаналізувати особливості харчування жінок-спортсменок; вплив харчування на старіння організму.

Об'єктом дослідження є процес харчування жінок-спортсменів

Предметом дослідження є особливості харчування жінок-спортсменів.

Для досягнення мети цього дослідження були виконані такі ***завдання:***

- Проаналізували харчування жінок - спортсменів.
- Дослідили вплив харчування на старіння організму жінок.
- Порівняли харчування жінок спортсменів із звичайними жінками.
- Зробити висновки про вплив харчування на старіння організму жінок - спортсменок.

Аналіз наукових джерел. На підставі аналізу джерел наукової інформації про харчування спортсменів [1-15] ми бачемо, що привернули увагу багато українських дослідників такі як З. Діхтяренко, Е. Єрьоменко, І. Земцова, І. Корженко, Т. Короткова, О. Оксамитна, Я. Першегуба, С. Полієвський, С. Присяжнюк, Ю. Свистун, Н. Склярова, А. Стешиц, О. Топорков, В. Трач, О. Циганенко, В. Чаплигін, Х. Шавель ті ін.

Виклад основного матеріалу дослідження. Науковці більш досліджують тему харчування спортсменів, але мало приділяють уваги аналізу впливу харчування на процеси старіння організму спортсменів.

У процесі дослідження були використані такі методи: аналіз , щоб пізнати предмет як єдине ціле, поділили його на частини методом синтезу. Методом емпіричного дослідження (порівняння) ми отримали кількісно визначені відомості про об'єкт.

На першому етапі проаналізували харчування жінок-спортсменів,та виділили основні принципи побудови раціону харчування. Їжа повинна по калорійності задовольняти енергетичні потреби спортсменів; містити в достатній кількості всі речовини, необхідні для досягнення пластичних цілей і регуляції фізіологічних функцій; бути збалансованою за вмістом різноманітних харчових речовин, кількість яких має знаходитися в певних співвідношеннях; відповідати ферментному статусу організму; бути нешкідливою (не містити токсичних речовин і патогенних бактерій).

Харчовий раціон жінки-спортсменки повинен складатися з урахуванням особливостей виду спорту, статі, віку, маси тіла, етапів підготовки, кліматично-географічних умов та ін.

При складанні харчових раціонів необхідно перш за все враховувати характер і обсяг тренувальних і змагальних навантажень. Це викликано тим, що потреба організму жінки-спортсмена в харчових речовинах і енергії в різні періоди тренувального процесу визначається структурою і змістом тренувальної роботи в кожному окремому циклі і особливостями метаболічних зрушень, зумовленими фізичними і нервово-емоційними навантаженнями.

У зв'язку з цим необхідно згадати, що універсальним носієм вільної енергії в організмі є аденозинтрифосфорна кислота, а джерелом вільної енергії є

фізіологічні реакції розщеплення харчових речовин, в першу чергу - вуглеводів і жирів.

Раціон харчування жінок-спортсменок повинен включати в себе рослинні жири, вітаміни А, Е, D, не менше 1500 мг кальцію, 20 мг заліза, 2-3 мг міді і 4-6 мг марганцю на добу. Ліквідації дефіциту заліза і вітамінів, особливо під час менструального циклу, сприяє використання раціонів, збагачених м'ясними продуктами, овочами, зеленню, фруктами. Необхідно вживати м'ясні страви з гарнірами з овочів, тому що міститься в останніх аскорбінова кислота позитивно впливає на засвоєння заліза. Як джерело кальцію найбільш корисні молочні продукти. При необхідності зниження від маси тіла, рівня активності і особливостей метаболізму організм спортсмена може використовувати лише цілком певну кількість калорій, отриманих з їжею.

Відповідно до особливостей обмінних процесів при різних тренувальних режимах, потрібна зміна кількісної та якісної характеристики харчування. Робота в анаеробному режимі вимагає збереження в раціоні оптимальної кількості білка, збільшення частки вуглеводів за рахунок зниження кількості жиру. Динамічні або статичні м'язові зусилля, спрямовані на збільшення м'язової маси і розвиток сили, вимагають підвищення вмісту в раціоні білка, вітамінів групи В, вітаміну РР.

При вдосконаленні витривалості, при роботі в аеробному режимі потрібно збільшити калорійність раціону, підвищити кількість вуглеводів, поліненасичених жирних кислот, ліпідів, вітамінів А, Е, В1, В2, В12, аскорбінової кислоти, фолієвої кислоти та ін [4].

Таким чином, в окремі періоди підготовки жінки-спортсмена в залежності від конкретних педагогічних завдань і спрямованості тренувань раціони харчування повинні мати різну орієнтацію - білкову, вуглеводну, білково-вуглеводну та ін.

Раціональне харчування забезпечується також правильним розподілом їжі протягом дня. Добовий раціон повинен бути розділений на декілька прийомів для кращого засвоєння харчових речовин, збереження почуття ситості протягом дня і виключення надмірного наповнення шлунково-кишкового тракту великою кількістю їжі. Нерегулярне харчування погіршує травлення і сприяє розвитку шлунково-кишкових захворювань.

Важливо дотримуватися певних інтервалів між прийомами їжі і тренуваннями. Не можна приступати до тренувань відразу після їжі, так як наповнений шлунок обмежує рухи діафрагми, що ускладнює роботу серця і легенів. З іншого боку, м'язова діяльність перешкоджає травленню, оскільки зменшується секреція травних залоз і відбувається відтік крові від внутрішніх органів до працюючих м'язів [2].

На другому етапі дослідили вплив харчування на старіння організму жінок . В ході дослідження ми виявили що для того, щоб зберегти молодість, бути здоровим та мати підтягнуте тіло треба переглянути своє харчування. Їжа впливає на витривалість внутрішніх систем організму. Тому дуже важливо мати правильне

харчування. Правильне харчування – це спосіб харчування, при якому підсумком цього процесу є зміцнення та поліпшення здоров'я, фізичних і духовних сил людини, попередження та лікування різних захворювань, уповільнення процесів старіння, правильне харчування – це здорове харчування. Правильне харчування завжди є збалансованим. Збалансоване харчування передбачає наявність в їжі необхідних речовин, що не синтезуються в організмі.

Їжа, яку ми їмо, може бути розділена на дві групи. Перша група – виробляє кислоти під час перетравлення. Друга група виробляє лугу. Потрібно намагатися вживати більше другого типу. Кислотна їжа – здебільшого токсична і викликає млявість, болі і старіння. Тому, щоб уникнути старіння, необхідно мінімізувати прийом продуктів, що окислюють організм. Для запобігання старінню, потрібно зменшити вживання жирів і цукру і збільшити кількість антиоксидантів, вітамінів і протеїнів. Також, збільште денне споживання води.

Отже, під збалансованим харчуванням мається на увазі оптимальне (за кількістю і якістю) введення в організм компонентів їжі, відповідно до його потреб. Збалансоване харчування є одним з принципів вчення про раціональне харчування.

Раціональне харчування – це по суті дотримання трьох основних принципів харчування:

Рівновага між енергією, що надходить з їжею і енергією, що витрачається людиною під час життєдіяльності, інакше кажучи, баланс енергії.

Задоволення потреб організму в певній кількості і співвідношенні харчових речовин.

Дотримання режиму харчування (певний час прийому їжі і певну кількість їжі при кожному прийомі).

Якщо за один раз з'їдено занадто багато, то зайві калорії зможуть знайти собі притулок, відклали в вигляді «мертвого жиру» у вас під шкірою. Настільки цінні вуглеводи, протеїни і інші макро- і мікроелементи без користі відправляться в жирові відкладення.

На третьому етапі використали метод порівняння харчування звичайної жінки та жінки-спортсменки звернули увагу на те, що рекомендована добова норма вживання калорій для звичайної жінки складає від 1700 до 2200 Ккал (середньостатистична людина 1800 Ккал/добу). Жінка-спортсмен, в залежності від особливостей виду спорту та інтенсивності фізичних навантажень потребує від 2500 до 5000 Ккал.

Важливо не тільки кількість, але і якість калорій. Якщо жінка-спортсменка у основному виконує силові тренування, то їй потрібна білкова дієта для будівництва м’язів. Якщо мета стосується кардіо-навантажень, то харчування складається на основі складних вуглеводів, адже тілу потрібно достатньо енергії, щоб перенести важке тренування.

Але є одна річ, яка об'єднує їжу всіх спортсменів – вони уникають фаст-фуду і солодощів.

Правильне харчування в поєднанні з регулярним фізичним навантаженням тільки частина, одна цеглинка в уповільненні старіння, і дуже благотворно впливають на здоров'я організму в цілому. Ви піднімете на інший рівень стан свого здоров'я, буде правильною постава, підтягнуто тіло, але, на жаль, фізичні навантаження не мають ефекту омолодження, ви не станете виглядати молодше на 15 років [1].

На думку дослідника Н. Малкиной, величезний гріх, покаранням за яке стає швидке старіння – лінь готувати собі самостійно і захоплення фаст-фудом або напівфабрикатами. Лікарі кажуть, що це прямий шлях до швидкого старіння адже всі ці смаколики містять величезну кількість різних добавок, солі і жирів [7] .

Тому, якщо ви хочете уповільнити старіння, то заняття спортом є обов'язковими! Це повинні бути не просто «обов'язковість», це повинен бути спосіб життя, повсякденні заходи, як прийом їжі або сон [1].

На даному етапі підводячи підсумок робимо ***висновок,*** що вплив харчування на старіння жінок-спортсменок залежить, як від збалансованого харчування так і від регулярних фізичних навантажень.

Жінки-спортсменки, як всі жінки, з віком старіють, у них також з’являються складки на шкірі і зморшки, розвиваються хвороби старості… Численні експерименти в західних країнах світу на групах людей, в яких одна група займається спортом, а інша ні, протягом певного періоду часу підтверджують дані лише про збільшення тривалості та якості життя, відновлення здоров'я, але не підтверджують явний ефект омолодження і зупинки старіння.

Збалансоване харчування та фізичні вправи, заняття спортом у більшій мірі позитивно впливають на тривалість, якість життя і поліпшення здоров'я та процесу уповільнення старіння!

Література

1. Амосов Н.М. «Эксперимент. Омоложение через большие физические нагрузки»: Байда., 1995.

2. Арансон М. В. Питание для спортсменов. М.: ФИС, 2001.

3. Волгарев М. Н., Коровников К. А., Яловая Н. И. Особенности питания спортсменов // Теория и практика физической культуры. 1985. № 11. С. 34-40.

4. Воробьев Р. И. Питание и здоровье. М.: Медицина, 1990. 160 с.

5. Діхтяренко З. М. Значення вітамінів для збереження та зміцнення здоров’я в спортсменів бойового хортингу: учнівська та студентська молодь, курсанти / З. М. Діхтяренко, А. В. Стешиц, Д. М. Борсукова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. – Вип. 7 (152) 2022. – С. 57-62.

6. Діхтяренко З. М. Вживання вітамінів для збереження та зміцнення здоров’я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивного гуртка «Бойовий хортинг» (експериментальна робота) / З. М. Діхтяренко, І. О. Корженко, А. В. Стешиц, В. С. Костенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. – Вип. 9 (154) 2022. – С. 41-47.

7. Малкіна Н. Неправильное питание – быстрый путь к старению: стаття. URL: https://golos.ua/i/668187

8. Петровский К. С., Ванканен В. Д. Гигиена питания. М.: Медицина, 1982. 527 с.

9. Присяжнюк Станіслав. Бойовий хортинг як засіб формування здоров'язбережувальної компетентності студентів закладів вищої освіти ІТ-технологій / Станіслав Присяжнюк, Едуард Єрьоменко, Зоя Діхтяренко, Вероніка Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 223-231.

10. Хрисанфова Е. Н. Основы геронтологии. М., 1999. С.122.7

11. Чаплигін Василь. Бойовий хортинг та здоров'я людини у системі інтердисциплінарних досліджень / Василь Чаплигін, Едуард Єрьоменко, Зоя Діхтяренко, Тетяна Короткова // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 139-147.

12. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

13. Dikhtiarenko Zoia, Kozlova Kateryna, Petrova Oksana, Tsviha Artem. The use of mobile games in physical education lessons and the «Combat Horting» sports club to consolidate physical qualities in pupils of grades 5-7 – determination of life position in the conditions of martial law, during distance learning (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 583-597).

14. Dikhtiarenko Zoia, Steshyts Andrii, Kostenko Vitaliy. The influence of vitamins on the preservation and strengthening of health in school and student youth, cadets: Combat Horting athletes (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 533-546).

15. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

РУХОВА РЕАБІЛІТАЦІЯ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ ПІСЛЯ ЦЕРЕБРАЛЬНОГО ІШЕМІЧНОГО ІНСУЛЬТУ

Пюрко В. Є.,

магістр з фізичної терапії та ерготерапії, здобувач рівня вищої освіти «доктор філософії» Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького, асистент вчителя в класі з інклюзивною формою навчання, вчитель ЛФК Мелітопольської гімназії № 22 Мелітопольської міської ради Запорізької області;

Пюрко О. Є.,

к.б.н, доцент кафедри «Ботаніки і садово-паркового господарства» Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького;

Інтересна О. А.,

здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня кафедри «Ботаніки і садово-паркового господарства» Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

Анотація. *Співавторами наукової публікації охарактеризовано специфіку сучасних підходів до відновлення рухової функції осіб після церебрального ішемічного інсульту. Розроблено методику використання засобів фізичної реабілітації у відновленні рухової функції хворих цієї нозології з урахуванням психологічного стану пацієнта, онтогенетичних особливостей відновлення постуральної і динамічної функції.*

Ключові слова: *фізична реабілітація, рухова функція, відновлення, церебральний ішемічний інсульт, хворі чоловіки, зрілий вік.*

Вступ (актуальність теми дослідження). Висока поширеність судинних захворювань головного мозку, що є однією із провідних причин інвалідизації та смертності, робить їх однією з актуальних проблем сучасної неврології. Інвалідизація після інсульту становить 3,2 % випадків на 10000 населення, до активної трудової діяльності повертається 20,2 % працюючих, а повна професійна реабілітація досягається лише в 8 % випадків [1; 6].

Рухові порушення у гострий період захворювання розвиваються у 3/4 хворих, а через півроку стійкий руховий дефект зберігається у 53% пацієнтів, що перенесли інсульт. Через 6 місяців після інсульту в значної кількості хворих зберігаються порушення, що характеризують основні показники активності в повсякденному житті [3; 5].

На сьогоднішній день при всьому різноманітті реабілітаційних методик відновлення втрачених рухових функцій у хворих церебральним ішемічним інсультом немає єдиної системи диференційованого використання засобів і методів фізичної реабілітації, що враховує не тільки особливості розвитку інсульту, але й специфіку розвитку рухової функції в нормі впродовж онтогенезу, можливості раціональної комбінації переваг різних підходів до відновлення рухів (кінезотерапії) [2; 4].

Тому представляється актуальним створення нових підходів для відновлення рухової функції хворих церебральним ішемічним інсультом на основі сучасних знань про клінічну структуру захворювання, особливості становлення рухової навички, специфіку психологічного стану хворих, що сприятиме ефективному відновленню порушених функцій.

Мета дослідження: розробити та обґрунтувати методику використання засобів фізичної реабілітації у відновленні рухової функції хворих церебральним ішемічним інсультом з урахуванням психологічного стану пацієнта, онтогенетичних особливостей відновлення постуральної і динамічної функції.

Завдання дослідження: розробити методику фізичної реабілітації хворих церебральним ішемічним інсультом на стаціонарному етапі в залежності від важкості ураження рухових функцій; в експерименті оцінити ефективність розробленої методики фізичної реабілітації хворих церебральним ішемічним інсультом.

Методи дослідження: педагогічні - аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент; медико-біологічні - дослідження функціонального стану (пульсо-, тонометрія, ортостатична проба, тест із затримкою дихання на видиху, тест із гіпервентиляцією), визначення рухової активності за шкалою Bobaht; методи математичної статистики.

В дослідження були включені 30 пацієнтів чоловічої статі з порушенням мозкового кровообігу. Середній вік чоловіків складав 62,5±0,72 роки. Всіх хворих розділили на 2 групи (по 15 осіб в кожній): контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ). Комплекс відновних заходів в обох групах, крім медикаментозної терапії, включав лікування положенням, фізичні вправи, магнітотерапію, теплолікування для великих суглобів уражених кінцівок. Хворі експериментальної групи проходили курс диференційованої фізичної реабілітації, заснований на саногенетичному підході, відповідно до етапів постнатального онтогенезу.

Аналіз наукових джерел. Фізична культура, яка застосовується з лікувальною метою, базується на принципі «лікування собі подібним», тобто лікування рухом при порушенні функції руху [6]. У частини пацієнтів після інсульту відбувається часткове або повне спонтанне відновлення порушених функцій. Так, за даними Т.Є. Христової [2], до кінця першого року після інсульту рухові порушення спостерігаються лише в 49,7 % пацієнтів, у тому числі грубі – в 11,5 %. Швидкість і ступінь спонтанного відновлення залежать від ряду факторів, до яких у першу чергу відносяться період захворювання (давнина інсульту), розміри та локалізація вогнища ураження.

Аналізуючи літературні дані, із упевненістю можна сказати, що оскільки спонтанне відновлення порушених рухових функцій призводить до формування в абсолютній більшості випадків компенсаторних процесів, що сприяють розвитку патологічних моделей руху, основна роль у відновленні приділяється формуванню нових рухових зв’язків (нових рухів) за допомогою цілеспрямованої компенсаторної перебудови [5].

Процес утворення нових рухів і рухових навичок у літературі прийнято позначати терміном рухове навчання «motor reaming». Згідно сучасних уявлень, онтогенетично придбані рухові можливості протягом життя позначаються узагальнено терміном «рухові навички», а процеси їх свідомого вироблення поєднуються в поняття «рухове тренування» Рухове навчання або перенавчання «reeducation» є основним принципом побудови більшості методик лікувальної гімнастики, спрямованих на відновлення порушених рухових функцій внаслідок інсульту [3; 6].

Існують різні методи лікувальної гімнастики, які базуються на механізмах рухового навчання. Так званими «класичними» стали методи, засновані на необхідності вироблення ізольованих рухів і відтворенні надалі складного рухової дії [4].

Перенавчання кожного окремо взятого м'яза та вироблення ізольованих рухів лежали в основі популярної у свій час системи методичних прийомів і фізичних вправ, відомої як метод сестри Kenny [6]. Перенавчання включає декілька послідовних методичних прийомів, які виконує інструктор. Прийом стимуляції передбачає пасивне переміщення кінцівки в точному напрямку руху, що виконується при нормальному стані відповідного м'яза. Рух проводиться без свідомої участі пацієнта. Потім хворий інформується про особливості анатомічного прикріплення м'яза та умовно стежить за рухом, який виконується пасивно. Тільки після виникнення мимовільних скорочень під час стимуляції хворому дозволяється виконувати активні рухи.

При всій привабливості методу дискусійним залишається питання про заперечення м'язового заміщення, тому що воно є компенсаторною реакцією організму.

Існує протилежна точка зору з питання про «м'язове заміщення» [5]. Прибічники цієї гіпотези пропонують проводити рухове навчання в процесі лікувальної гімнастики за допомогою так званих «умовних рухів». Ці автори вважають, що за відсутності нормальної пропріоцепції потрібно шукати інші провідні шляхи для аферентного імпульсу, що обумовлює рух, тобто формувати нові сенсорні шляхи. З цією метою пропонується виконувати прості рухи симетричними кінцівками одночасно. Рухи виконуються повільно ритмічно та носять стимулюючий характер.

У роботі Т.Є. Христової [2] представлена система фізичних вправ при спастичних геміпарезах. Автор розрізняє пасивні, активно-пасивні й активні вправи, які спрямовані на вироблення ізольованих рухів.

О. Чернецький [5] у своїй роботі надає великого значення введенню в гімнастичні комплекси тих прийомів, у яких ураховується роль аферентних систем (зорової, шкірної та пропріоцептивної чутливості, вестибулярного апарата).

У більшості робіт реабілітологів [3; 5; 6] підкреслюється важливість активної участі пацієнта в реабілітаційному процесі. Автори пропонують

включати в комплекси лікувальної гімнастики вправи, спрямовані на чітке розрізнення хворим усіх відтінків пасивних і активних рухів, що супроводжуються також словесною оцінкою. Такі вправи повинні підсилювати м'язово-суглобне відчуття, яке є необхідним для формування ізольованих рухів.

В основі методики О. Чернецького [5] лежить залежність координаторних рухових механізмів від стану нервової регуляції м'язового тонусу. Розглядається можливість відновлення будь-якого порушення моторного контролю не пригнічуючи тонічні рефлекси, а стимулюючи довільні рухи хворого. Однак, пропонований автором метод не враховує послідовність розвитку координованої взаємодії статичної та динамічної навички.

Розробки Бобат [6] передбачають використання збережених м'язових скорочень, моделюючи та стимулюючи рухові реакції від проксимальних суглобів до дистальних. Теоретичне обґрунтування цієї методики має на увазі наявність функціональних зв'язків на спинальному рівні між скороченнями різних м'язів, що брали участь у здійсненні цілеспрямованих рухів.

Виклад основного матеріалу дослідження. В процесі фізичної реабілітації показники серцево-судинної системи хворих експериментальної та контрольної груп (систолічний артеріальний тиск, діастолічний артеріальний тиск, частота серцевих скорочень) суттєво не змінилися; в експериментальній групі мали тенденцію до нормалізації.

За даними дослідження артеріального тиску (АТ) та частоти серцевих скорочень (ЧСС) у спокої після закінчення курсу запланованих відновних заходів відзначається значне поліпшення функціональних можливостей пацієнтів, що виражалося в зниженні досліджуваних показників і свідчило про підвищення економічності роботи серцево-судинної системи. Реакція показників АТ і ЧСС на навантаження в експериментальній групі до кінця курсу фізичної реабілітації стала більш економічною та стабільною. При проведенні занять фізичними вправами у чоловіків рідше виникали ознаки, що ведуть до скасування навантаження або його зниження, збільшився час заняття (до появи стомлення). Пацієнти швидше відновлювалися після занять.

Наприкінці відновних заходів показники серцево-судинної системи, що характеризують стан спокою, покращилися. Це можна розцінювати як позитивну тенденцію у функціональному стані пацієнтів з церебральним ішемічним інсультом контрольної групи. Зміни переважно носили статистично достовірний характер, але були менш вираженими, ніж в експериментальній групі. Реакція досліджуваних параметрів (ЧСС і АТ) на навантаження була більш вираженою (вбік збільшення), а також реєструвалося збільшення часу відновних процесів, що свідчить про високий рівень навантаження для даної групи чоловіків. У порівнянні з експериментальною групою у осіб контрольної групи наприкінці дослідження реакцію серцево-судинної системи можна характеризувати як витратну в навантаженні: система адаптується до навантаження більше за рахунок ЧСС і з меншою ефективністю відновних процесів.

Розширення рухового режиму та зміна вихідного положення здійснювалася тільки на підставі адекватної реакції на відповідну функціональну пробу, незважаючи на динаміку статодинамічних показників, і тільки в суворо послідовному порядку. Визначення функціонального стану пацієнтів експериментальної групи проводилося щодня перед заняттями фізичними вправами та один раз на тиждень – пацієнтам контрольної групи.

Після закінчення курсу фізичної реабілітації у хворих церебральним ішемічним інсультом ЕГ спостерігалася така динаміка показників серцево-судинної системи: руховий режим 1а (неадекватна реакція на два дихальні тести: тест із затримкою дихання на видиху, тест із гіпервентиляцією) був рекомендований 1 пацієнту (6,6 % від загальної кількості хворих). Руховий режим 1б (адекватна реакція серцево-судинної системи на тест із затримкою дихання та неадекватна реакція на тест із гіпервентиляцією) був запропонований 1 пацієнту (6,6 %). Руховий режим 2а (адекватна реакція на два дихальні тести) був рекомендований 7 особам (46,8 %). Руховий режим 2б (адекватна реакція на ортостатичну пробу) був прописаний 6 пацієнтам (40 %). У КГ ці показники відповідно склали 26,7; 46,7; 20,0; 6,6 %.

Зміна об’єму активних рухів найбільш виражена в експериментальній групі на не ураженій стороні. Тенденція зміни об’єму активних рухів у контрольній групі однакова з обох сторін, але різна за амплітудою. В експериментальній групі найбільша зміна об’єму активних рухів спостерігається на ураженій стороні в підгрупі «геміплегія», у підгрупі «плегія+парез» зміна об’єму активних рухів майже однакова з обох сторін і вірогідно відрізняється від вихідних значень. У підгрупі «геміпарез» найбільші зміни амплітуди активних рухів спостерігаються на неураженій стороні.

Дослідження об’єму пасивних рухів в ЕГ дозволило виявити збільшення даного показника у всіх трьох підгрупах: «геміплегія», «плегія+парез», «геміпарез». Відзначається виражене збільшення та вирівнювання об’єму пасивних рухів з обох сторін. Найбільша за амплітудою зміна спостерігається в підгрупі «геміплегія», але найбільш скоординована позитивна динаміка цього показника на обох сторонах відзначається в підгрупі «геміпарез».

Отже, після курсу фізичної реабілітації у хворих експериментальної групи відносно контрольної спостерігався виражений регрес рухового дефіциту у порівнянні, що характеризується збільшенням об’єму активних рухів і м’язової сили. Повторне обстеження рівня рухової активності за шкалою Bobaht показало, що самостійна ходьба в підгрупі «геміплегія» реєструвалася в 63,3 %, підгрупі «плегія+парез» – 92,5 %, підгрупі «геміпарез» – в 96,2 % хворих; у контрольній групі даний показник склав 12,3 % від загальної кількості хворих.

Наприкінці дослідження тенденція до нормалізації м’язового тонусу на ураженій стороні при збільшенні показників сили м’язів спостерігалася в пацієнтів з вихідними середніми або нормальними значеннями, як тонусу, так і сили м’язів, а також в осіб з вихідним високим тонусом і малою силою м’язів. У

хворих з вихідним низьким тонусом і силою м'язів спостерігалося поступове збільшення сили м'язів і тонусу, однак збільшення тонусу було менш вираженим, ніж у хворих з вихідним високим тонусом. В ЕГ зниження тонусу та збільшення сили м'язів мало більш виражену тенденцію, ніж в КГ.

Використання комплексної методики фізичної реабілітації хворих церебральним ішемічним інсультом призводить до збільшення обсягу рухів в тазостегнових та плечових суглобах: пасивних на 15-20 %, активних на 10-30 %; сили м'язів на 10-30 %; покращення показників рухової активності (за шкалою Bobaht). Покращилася якість виконання рухових завдань в експериментальній групі, у хворих сформувалася стабільна мотивація до відновних заходів, що призвело до підвищення ефективності процесу реабілітації в цілому.

Висновки.

1. Відновлення рухів після церебрального ішемічного інсульту визначається рівнем дисоціації регуляторних процесів і повинне базуватися на саногенетичних принципах відповідно до етапів постнатального онтогенезу рухової функції людини.
2. Розроблено методику фізичної реабілітації хворих церебральним ішемічним інсультом на стаціонарному етапі в залежності від важкості ураження рухових функцій.
3. Після курсу фізичної реабілітації у хворих експериментальної групи спостерігався виражений регрес рухового дефіциту порівняно з контрольною групою, що характеризується збільшенням об'єму активних рухів і м'язової сили. Підсумкове обстеження рівня рухової активності за шкалою Bobaht показало, що самостійна ходьба в підгрупі «геміплегія» реєструвалася в 63,3 %, підгрупі «плегія+парез» – 92,5 %, підгрупі «геміпарез» – 96,2 % пацієнтів; у контрольній групі даний показник склав 12,3 % від загальної кількості хворих.
4. Використання комплексної диференційованої методики фізичної реабілітації хворих церебральним ішемічним інсультом призводить до збільшення обсягу рухів в тазостегнових та плечових суглобах: пасивних на 15-20 %, активних на 10-30 %; сили м'язів на 10-30 %; покращення показників рухової активності (за шкалою Bobaht).

Література

1. Ревенько І. Л. Епідеміологія інсульту в Україні / І. Л. Ревенько // Запорожский медицинский журнал. – 2010. – Т. 12, № 3. – С. 42-47.
2. Христова Т. Є. Відновлення рухової функції хворих зрілого віку після інсульту засобами фізичної реабілітації / Т. Є. Христова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 2. – С. 87-91.
3. Христова Т. Є. Фізична реабілітація інвалідів, які перенесли інсульт (пізній період) / Т. Є. Христова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 10. – С. 76-79.
4. Ціпов'яз А. Т. Практичні методи фізичного виховання та реабілітації: навч. посіб. / А. Т. Ціпов'яз, Т. Є. Христова, О. І. Антонова. – Кременчук: Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського, 2013. – 140 с.

5. Чернецький О. Характеристика порушень у післяінсультних хворих під час відновного періоду лікування / О. Чернецький // Спортивна наука України. – 2012. – № 2. – С. 28-32.

6. Leys D. The Main Components of Stroke Unit Care: Results of a European Expert Survey / Leys D.,·Ringelstein E.B., Kaste M., Hacke W. // Cerebrovascular Diseases. – 2007. – V. 23, № 5-6. – P. 344-352. doi.10.1159/000099133.

СТРЕТЧИНГ ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ ВИД РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ШКОЛЯРІВ

Смаль І. А.,

здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут»;

Стешиц А. В.,

заступник завідувача кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут»

Анотація. *У науковій публікації «Стретчинг як інноваційний вид рухової активності для школярів» досліджено методики різних науковців, як вітчизняних і зарубіжних щодо ефективності впровадження стретчингу в закладах загальної середньої освіти. Отже, показником розвитку суспільства є стан здоров'я населення; важливим моментом є вплив соціальних технологій культивування здорового способу життя (Сущенок Л. П.), а кінцевою метою проектування та застосування біосоціальних технологій впливу на здоров'я людини є формування, збереження, реабілітація і його збагачення (Путров С. Ю.); вирішальне значення в системі оздоровчих заходів у загальноосвітніх навчальних закладах належить фізичному вихованню (Дубогай О. Д., Поташнюк І. В).*

Ключові слова: *стретчинг, здоров'я, технології, регулярні заняття, заклади загальної середньої освіти.*

Вступ. У нашій сильній та могутній Україні ще необхідно розглянути наявні підходи до системи фізичного виховання в школі. Вчитель у свою чергу вирішує завдання щодо всебічного фізичного виховання, постійно здійснює перспективне планування заходів щодо фізичного виховання в школі, оперативного планування та організації уроків фізичної культури, проведення підсумкового контролю і обліку [1]. Так, спроба реорганізувати заняття у вигляді пар, а не традиційних уроків, за результатами дослідження В. В. Чижика, призводить до зниження фізичної працездатності учнів.

Таким чином, проведення занять з фізичного виховання у вигляді традиційних уроків є більш ефективним засобом збереження фізичної працездатності [2].

Зв'язок роботи з науковими темами. Публікація «Вплив самостійної роботи здобувачів вищої освіти на фізичну підготовленість» направлена на впровадження результатів НДР у заклади середньої та вищої освіти [1-8]: кафедри

«Теорії та методики фізичного виховання» ПВНЗ «УГІ» на 2021-2026 роки за темою «Принципи здорового способу життя в системі фізичного виховання» (ДР № 0121U113032).

Мета публікації: дослідити методики різних науковців, як вітчизняних і зарубіжних щодо ефективності впровадження стретчингу в закладах загальної середньої освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. Результати досліджень (Цьось А. В., Розтока А. В., Кравчук Я. І., 2011; Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii, 2022; Dikhtiarenko Zoia, Steshyts Andrii, Kostenko Vitaliy, 2022; Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B.,2021), виявили, що рівень інтересу до фізичної культури зі збільшенням віку учнів знижується. Автори виділяють причини зниження інтересу до фізичної культури: недостатня професійна підготовка вчителів фізичної культури, недостатня суспільна і професійна активність вчителів і всього педагогічного колективу, недостатня увага до розвитку пізнавального інтересу до фізичних вправ в позаурочний час, недоліки у змісті й методиці уроків фізичної культури, низький рівень матеріально–технічної бази шкіл [3]. Одним з моментів, що сприяє зменшенню вмотивованості відвідувати заняття з фізичного виховання є заборона (так зване «звільнення» від уроків фізичної культури) або часткове обмеження певних вправ. Не ліквідовувати, а дозувати, враховуючи наявні обмеження та адаптаційні можливості організму – одне з найважливіших завдань фізичного виховання [1].

Управління навчальним процесом на заняттях з фізичного виховання є шляхом виходу з цієї ситуації (Тимошенко О. В, Щербак Л. М.), формування професійної компетентності вчителів фізичної культури (Омельчук О. В.) та вдосконалення організаційно-педагогічних умов формування їх готовності до здоров'язбережувальної діяльності [4].

Стретчинг (англ. stretching) – це вправи, що цілеспрямовано направлені на розтягування м'язів, зв'язок, сухожилків. Тобто, на покращення пластичності та гнучкості тіла. Стретчинг довів свою ефективність як превентивний засіб м’язової втоми в користувачів мобільних телефонів. Група вчених з Кореї (Hye-Young Kim, Young-Ran Yeun, Sung-Joong Kim, 2016), досліджуючи вплив використання мобільних пристроїв на м'язи шиї та плечового поясу, довела, що тривала розмова по телефону чи використання планшетів з відносно невеликим екраном збільшує вигин шиї та навантаження на м’язи (особливо на m. Sternocleidomastoideus). Тривале навантаження викликає м’язову втому, що може призвести до больових відчуттів, травм опорно-рухового апарату та психологічних проблем. Таким чином, виконуючи стретчинг вправи для м'язів шиї та плечового поясу суттєво зменшується м’язова втома користувачів мобільних телефонів та покращується їх самопочуття.

Такий позитивний ефект стретчинг-вправ є неодмінним показом для всіх користувачів мобільних пристроїв, особливо для дітей.

Відомо, що регулярні заняття фізичною культурою впливають позитивно на фізичний та емоційний стан людини. Доказом того, що стретчинг-вправи є безпечним і ефективним засобом підвищення самопочуття та якості життя, є дослідження, здійснені колективом науковців (Faria F.A.C, Reis L.R, Neiva C.M., 2010), які проводили регулярні фізичні тренування з групою осіб [11]. Експерименти, проведені (Mizuki Sudo, Soichi Ando, Toshiya Nagamatsu, 2015) з метою визначення впливу стретчинг-вправ на настрій та самопочуття, продемонстрували, що такі вправи знижують тривожність, підвищують швидкість реакцій.

Стретчинг може використовуватись як самостійний комплекс вправ або як доповнення до традиційних занять чи тренувань. Проводяться різновекторні дослідження впливу видів стретчингу на показники результативності у фізичному вихованні та спорті. Аналіз сучасних напрацювань показав, що існують різні висновки науковців та їх рекомендації щодо виконання стретчингвправ у тренувальному процесі. Так, автори (Pupiš Martin, Pivovarniček Pavol, Pupišová Zuzana, Tokárová Martina, Moravčík Juraj, 2014) у своїх дослідженнях довели, що динамічні стретчинг-вправи є більш ефективними порівняно з статичними навантаженнями щодо швидкісних і швидкісно-силових характеристик (на прикладі хокеїстів), а результати напрацювань (Hamdi Chtourou, Asma Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова Випуск 3 К (84) 2017 190 Aloui, Omar Hammouda, Anis Chaouachi, Karim Chamari, Nizar Souissi, 2013) проілюстрували, що включення статичних стретчингвправ у розминку знижують результативність спортсменів (стрибок у висоту) і є протипоказаними для ранкових розминок. На противагу статичному стретчингу, динамічні вправи рекомендовано включати в передзмагальну розминку. В той же час, науковці з Португалії (Fábio Carlos Lucas de Oliveira, Luís Manuel Pinto Lopes Rama, 2016), вивчаючи вплив статичних стретчинг-вправ на результати швидкості (20-метровий спринт), не виявили ніяких негативних наслідків включення такого виду стретчингу до комплексу вправ у розминці [15].

Дослідження (Mohamed Frikha, Nesrine Chaâri, Mohammad S. Derbel, Yousri Elghoul, Anatoly V. Zinkovsky, Karim Chamari, 2016), проведені серед метальників дротиків, показали, що статичні стретчинг-вправи рекомендовано виконувати для підвищення швидкості та точності метання. Аналіз впливу стретчинг-вправ на рівновагу, довів, що їх регулярне виконання підвищує здатність утримувати центр маси тіла, тобто покращується рівновага навіть у людей похилого віку.

А щодо ефектів різних видів стретчингу (Kyoung-Il Lim, Hyung-Chun Nam, Kyoung-Sim Jung, 2014), то не було доведено статистично значимої різниці їх впливу на рівновагу. Важливим моментом будь-яких тренувань є попередження травматизму.

Висновок. Здоров'я учнів, їхнє ставлення до фізичної культури, вимагає від сучасного вчителя постійної праці над підвищенням мотивації в учнів до систематичних занять фізичними вправами, регулярного відвідування уроків, урізноманітнення форм та методів проведення занять. Одним з різновидів фізичних вправ є стретчинг-вправи. Аналіз сучасних напрацювань щодо безпечності, ефективності та доцільності його застосування, показав, що існує велика кількість наукових напрацювань, проте думки науковців різняться щодо впливу різних видів стретчингу на показники фізичної підготовленості, травматизму, продуктивності тренувань. В той же час, залишається незмінною аксіома, що регулярні заняття фізичними вправами позитивно впливають на самопочуття, покращують настрій та якість життя.

Література

1. Андрійчук О. Я. Кількісний склад спеціальних медичних груп залежно від року навчання та спеціальності (серед студентів-медиків) / О. Я. Андрійчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. − № 1 (29). − С.67-74 .

2. Бєлікова Н. О. Організаційно-педагогічні умови формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до здоров’язбережувальної діяльності/ Н. О. Бєлікова // Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 15: Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2015. - № 3. – С. 59-63

3. Данилко М. Т. Зміст і структура основних видів діяльності вчителя фізичного виховання / М. Т. Данилко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. - 2001. - № 28. - С. 24-32.

4. Моїсеєв С. О. Особистісно орієнтоване фізичне виховання старшокласників загальноосвітньої школи : монографія / С. О. Моїсеєв. - Херсон : РІПО, 2009. - 153 с. 5.Угніч І. В. Концептуальні напрями вдосконалення шкільного фізичного виховання / І. В. Угніч // Слобожан. наук.-спорт. вісн. - 2010. - № 3. - С. 18-21.

5. Dikhtiarenko Zoia, Steshyts Andrii, Kostenko Vitaliy. The influence of vitamins on the preservation and strengthening of health in school and student youth, cadets: Combat Horting athletes (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 533-546).

6. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

7. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272-357).

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Хлус Н. О.,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка

Анотація. *У науковій статті проведено теоретичне узагальнення проблеми формування уявлень у дітей про здоровий спосіб життя, ціннісного ставлення до власного здоров'я. Розроблено та апробовано систему роботи щодо формування здорового способу життя у процесі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку. Результати дослідження свідчать про досягнення мети, виконання поставлених завдань, підтвердження робочої гіпотези.*

Ключові слова: *здоровий спосіб життя, діти старшого дошкільного віку, заклад дошкільної освіти, система роботи, тематичний річний план.*

Актуальність теми дослідження. ***Аналіз наукових джерел.*** Важливою передумовою соціально-економічного розвитку суспільства є здоров'я громадян. Формування у підростаючого покоління ставлення до власного здоров'я як до найвищої людської цінності є одним з основних завдань держави, яке актуалізується на рівні дошкільної освіти, оскільки негативний екологічний стан навколишнього середовища, недостатня ефективність системи охорони здоров'я, зниження життєвого рівня переважної більшості родин провокують погіршення здоров'я дітей від самого народження.

Відповідно до Базового компоненту дошкільної освіти, діючих освітніх програм розвитку дитини дошкільного віку та інших нормативних документів, одне із основних завдань дошкільної освіти України – збереження та зміцнення фізичного здоров'я дитини та формування у дітей навичок здорового способу життя.

Умовами цілісного розвитку дитини є використання у закладах дошкільної освіти (ЗДО) здоров'язбережувальних та здоров'яформувальних технологій, які реалізуються комплексно через створення безпечного розвивального середовища, екологічно сприятливого життєвого простору, повноцінного медичного обслуговування, харчування, оптимізації рухового режиму, системного підходу до формування у дітей ціннісного ставлення до власного здоров'я; позитивного ставлення до фізичної культури і мотивації щодо здорового способу життя, дотримання гармонійних, доброзичливих взаємин між педагогом та вихованцями, між самими дітьми [6; 10].

У контексті дослідження проблеми формування у дітей здорового способу життя особливого значення набувають праці сучасних науковців (Г.°Бєленька, О.°Богініч, Е.°Вільчковський, Л.°Калуська, Н.°Денисенко), які стосуються формування ціннісного ставлення до здоров'я дітей дошкільного віку [2; 5; 7]. Проблему формування у дітей дошкільного віку здорового способу життя

досліджували вчені-психологи (Л. Божович, Д. Ельконін, О. Запорожець, О.°Кононко, С.°Кулачківська, О. Леонтьєв, В. Мухіна), які вважали, що значним досягненням дітей старшого дошкільного віку є здатність до усвідомленого прагнення до здорового способу життя. Значну увагу розгляду проблеми формування у дошкільників здорового способу життя приділено у працях сучасних вчених (Т. Бойченко, І. Брехман, О. Дубогай, В. Оржеховська, С.°Свириденко).

Водночас залишається недостатньо вивченим питання формування здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку. Аналіз сучасної педагогічної теорії і практики свідчить про наявність низки протиріч між: замовленням держави на виховання здорового покоління і погіршенням стану здоров'я дітей, починаючи з дошкільного віку; необхідністю проведення систематичної роботи з формування ціннісного ставлення до власного здоров'я у дітей старшого дошкільного віку і недостатньою теоретико-прикладною розробленістю поставленої проблеми; провідною роллю вихователів і батьків у формуванні у старших дошкільників ціннісного ставлення до власного здоров'я та їх непідготовленістю до даного процесу [3; 4].

Отже, актуальність, соціальна та педагогічна значущість проблеми, практична потреба в її вивченні та науково-методичному обґрунтуванні обумовили вибір теми даного дослідження: «Формування здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку».

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність системи роботи з формування здорового способу життя у процесі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку.

Завдання дослідження:

− проаналізувати психолого-педагогічну та медичну літературу з досліджуваної проблеми;

− висвітлити шляхи формування у дітей старшого дошкільного віку здорового способу життя у процесі фізичного виховання;

− експериментально перевірити ефективність системи роботи з формування здорового способу життя у процесі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, порівняння, узагальнення психолого-педагогічної та медичної літератури з досліджуваної проблеми); емпіричні методи (спостереження; бесіди; аналіз планів роботи вихователів; узагальнення перспективного педагогічного досвіду); педагогічний експеримент; тестування, опитування; статистичні методи обробки інформації.

Виклад основного матеріалу дослідження. Експериментальне дослідження проводилося на базі Глухівського дошкільного навчального закладу (ясла-садок) «Фіалка» Глухівської міської ради Сумської області з дітьми старшого дошкільного віку (28 дітей старшого дошкільного віку) з приблизно однаковим рівнем уявлень про здоровий спосіб життя, в якій працюють

вихователі однакової кваліфікації. Для проведення експерименту старшу групу було поділено на дві групи (КГ і ЕГ) – по 14 дітей у кожній групі. Дослідження проводилося протягом чотирьох місяців (вересень-грудень) 2021-2022 навчального року і включало ІІІ етапи: констатувальний, формувальний та контрольний.

Метою констатувального етапу дослідження є визначення критеріїв та вивчення рівнів сформованості у дітей старшого дошкільного віку уявлень про здоровий спосіб життя.

Тестування дітей старшого дошкільного віку здійснювалося за методиками: Т.°Андрющенко і Л.°Лохвицької, Е.°Вільчковського, Н.°Денисенко, Т.°Дмитренко, Л.°Калуської, Л.°Квашніної, Ю.°Маковкіної, В.°Родіонова та складалося з 7-ми завдань для виявлення рівня сформованості уявлень у дітей старшого дошкільного віку про здоровий спосіб життя [1; 8; 9].

Таблиця 1.

Характеристики рівнів сформованості уявлень про здоровий спосіб життя

Рівні	Характеристика
Високий	Діти усвідомлюють, що здоров'я є найвищою цінністю, мають знання про будову і функції органів тіла, про чинники, що сприяють збереженню здоров'я, розрізняють емоції, уміють їх контролювати, ініціативні і наполегливі при виконанні оздоровчих процедур, мотивують їхню доцільність, усвідомлюють зале-жність стану здоров'я від способу життя, уміють безконфліктно спілкуватися, дотримуються правил дбайливого ставлення до організму і культурної поведінки.
Середній	Діти не замислюються над здоров'ям як цінністю, мають елеме-нтарне уявлення про функції, будову органів тіла, чинники, що сприяють збереженню і зміцненню фізичного здоров'я, розрізня-ють найпростіші емоції, не завжди їх контролюють, при можли-вості ігнорують виконання оздоровчих процедур, невпевнено мотивують їхню доцільність, нечітко пов'язують стан здоров'я людини зі способом життя, при нагадуванні дотримуються пра-вил дбайливого ставлення до організму і культурної поведінки, часто є учасниками конфліктів.
Низький	Діти не вважають здоров'я цінністю, не знають назви, будову і функції органів тіла, не визначають чинники, що сприяють збере-женню і зміцненню здоров'я, не називають емоції, не контро-люють їх прояви, уникають оздоровчих процедур, не пов'язують стан здоров'я людини зі способом життя, провокують конфлікти, не дотримуються правил дбайливого ставлення до організму і культурної поведінки.

На основі проаналізованої наукової літератури оцінювання рівня уявлень про здоровий спосіб життя відбувається з урахуванням критеріїв, які визначені з урахуванням вимог Базового компонента дошкільної освіти в Україні, змісту поняття «ціннісне ставлення до власного здоров'я»: знання про основи здоров'я; емоційна реакція на оздоровчі дії; здоров'ятворча діяльність. Показники: усвідомлення дитиною здоров'я як найвищої цінності, наявність знань щодо фізичної, психічної та соціальної сфер здоров'я; сформованість позитивного ставлення до власного здоров'я і здоров'я інших людей; дотримання здорового способу життя. Було виділено три рівні сформованості уявлень про здоровий спосіб життя: низький, середній та високий. Критерії і показники склали основу змістових характеристик рівнів *(табл. 1).*

Результати тестування дітей обох груп зведено у таблиці 2.

В ЕГ на формувальному етапі дослідження впроваджуватиметься система роботи з формування у дітей здорового способу життя у процесі фізичного виховання; в КГ процес формування здорового способу життя здійснюватиметься за традиційними методиками фізичного та валеологічного виховання.

Таблиця 2.

Кількісний аналіз результатів тестування дітей на констатувальному етапі дослідження

Рівні / Групи	Усього дітей	Високий		Середній		Низький	
		дітей	%	дітей	%	дітей	%
ЕГ	14	2	14,3	7	50	5	35,7
КГ	14	3	21,4	7	50	4	28,6

Результати констатувального етапу дослідження свідчать про доцільність організації спеціальної роботи з формування у дітей старшого дошкільного віку уявлень про здоровий спосіб життя.

На формувальному етапі дослідження проводилася реалізація системи роботи з організації формування здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку у процесі фізичного виховання.

Мета впровадження запропонованої системи роботи щодо формування здорового способу життя у процесі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку полягає у дослідженні питання ефективності практичної організації роботи щодо формування здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку.

Сутність нового у запропонованій системі роботи:

* правильна організація надання дітям старшого дошкільного віку знань про основи здоров'я передбачає сприяння формуванню у дітей старшого дошкільного віку здорового способу життя;

* формування здорового способу життя у старших дошкільників досягається шляхом використання інноваційних здоров'язбережувальних технологій, спеціально підібраних занять з фізичного виховання та валеології, ігор

та вправ, прогулянок, режимних процесів, за гартувальних заходів і взаємодії дошкільного закладу з батьками вихованців.

При побудові занять з дітьми основою були дидактичні принципи: принцип урахування вікових та індивідуальних особливостей, принцип виховання в діяльності і спілкуванні, принцип стимулювання дитини до саморозвитку.

Таблиця 3

Тематичний річний план валеологічних занять щодо формування у дітей здорового способу життя

Місяць	Тема місяця	Теми тижнів
Вересень	Здоров'я – найвища цінність	«Наше здоров'я - у наших руках», «Ні - шкідливим звичкам!», «Ми не будемо сваритися», «Добрі вчинки душу гріють».
Жовтень	Будова тіла людини	«З чого складається тіло людини?», «Волосся. Догляд за ним», «Наші руки»,«Той не хворіє, хто руки чисто миє»
Листопад	Будова та функції шкіри	«Знайомство з будовою та захисною функцією шкіри», «Що вміє наша шкіра?», «Шкіра любить бути чисте-нькою», «Захворювання шкіри».
Грудень	Орган зору-очі	«Знайомство з органом зору - очима», «Навіщо людині очі?», «Очі - дзеркало душі», «Які бувають емоції?»
Січень	Орган слуху-вухо	«Будова вуха», «Будеш вушка берегти, будеш гарно чути», «Вушка люблять слухати ввічливі слова».
Лютий	Ніс, органи дихання	«Будова носа», «Що вміє наш носик?», «Знайомство з органами дихання», «Як уберегтися від застуд?».
Березень	Зуби, рот, травлення	«Для чого нам потрібні зуби?», «Зубки біленькі - дітки здоровенькі», «Знайомство з органами травлення».
Квітень	Серце та кров	«Серце працює - людина живе», «Наша кров», «Перша допомога при травмах», «Звідки я взявся?».
Травень	ЗСЖ	«Режим дня, для чого він?», «Ми вміємо культурно їс-ти», «Вірні наші друзі - сонце і повітря», «Нам вода зміцнить здоров'я».

Робота будувалася з поетапним ускладненням матеріалу. Для реалізації поставленої мети освітній процес будувався за трьома етапами: пропедевтичним; відтворюючим; моделюючим. На першому етапі роботи − пропедевтичному пріоритетною лінією визначено розвиток уявлень дітей про здоровий спосіб життя. Навчання відбувалося у ході впровадження розробленої методики

формування у дітей старшого дошкільного віку уявлень про здоровий спосіб життя, яка основана на програмі «Впевнений старт» та методиці Л.°Лохвицької «Про здоров'я треба знати, про здоров'я треба дбати». Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт» пропонує орієнтири змістового наповнення освітньої роботи з дітьми старшого дошкільного віку і націлює педагогів і батьків на особистісний розвиток дітей за основними напрямами та робить окремий акцент на ігровій діяльності, яка є провідною для всього дошкільного дитинства [9].

Для формування у дошкільників здорового способу життя використовують: рухливі ігри (ігри з бігом; ігри зі стрибками; ігри з повзанням і лазінням; ігри з метанням, киданням і ловінням; ігри-естафети; ігри-забави; ігри з елементами спорту); спортивні вправи; катання на санках, ковзанах та роликах, самокаті; ходьба на лижах; їзда на велосипеді; піші прогулянки, дитячий туризм. З дітьми ЕГ регулярно проводилися заняття з плавання за наступною структурою: розминка (з ходьбою, пробіжками, комплексом загально-розвивальних вправ, підготовчими до плавання вправами на суші і у воді; вправи на пересування (з ходьбою, бігом, підскоками), освоєння у воді (занурювання, затримка дихання, видихи у воду, відкривання очей у воді, спливання тощо); спеціальні вправи на опанування певного способу плавання засвоєння рухів рук, ніг, узгодження рухів тощо), рухливі ігри у воді з використанням уже засвоєних умінь; вільне плавання. Під час спостережень, розгляду картин, ілюстрацій, схем, муляжів внутрішніх органів тіла людини, розповідей вихователя, читання і обговорення художніх творів, бесід, проведення валеологічних занять, валео-хвилинок відбувається збагачення дітей новими знаннями про здоровий спосіб життя у дітей (табл. 3).

Метою контрольного етапу дослідження є виявлення рівнів сформованості у дітей експериментальної і контрольної груп уявлень про здоровий спосіб життя і порівняння результатів тестування дітей ЕГ до і після формувального впливу.

Контрольне тестування дітей обох груп здійснювалося за тією ж методикою та результати оцінювалися за тими ж критеріями, що й на констатувальному етапі дослідження. Результати контрольного тестування дітей КГ та ЕГ зведено у таблиці 4.

Таблиця 4.

Кількісний аналіз результатів контрольного тестування дітей обох груп

Рівні / Групи	Усього дітей	Високий		Середній		Низький	
		дітей	%	дітей	%	дітей	%
ЕГ	14	5	35,6	8	57,2	1	7,2
КГ	14	3	21,4	8	57,2	3	21,4

Аналіз результатів контрольного етапу дослідження засвідчив, що в ЕГ збільшилась кількість дітей з високим рівнем у 2,5 разів (35,6 % до 14,3 %) і перевищує показники дітей у КГ у в 1,7 разів (35,6 % до 21,4 %); кількість дітей, що належать до низького рівня сформованості уявлень про здоровий спосіб життя

зменшилася у 5 разів (35,7 % до 7,2 %), у порівнянні до аналогічних показників дітей КГ дітей з низьким рівнем в ЕГ у 3 рази менше (7,2 % до 21,4°%).

Якісний аналіз результатів проведеного дослідження демонструє значні зміни на краще у ставленні дітей ЕГ до власного здоров'я та здоров'я інших, до фізичної культури та рухової активності, до загартування та інших оздоровчих заходів. Необхідно підкреслити, що у дітей ЕГ значно зросли: рівень валеологічних знань, інтерес дітей до занять з фізичної культури, їх рухова активність під час занять, діти із задоволенням виконують загартувальні процедури, різні види гімнастик, охоче грають у рухливі ігри, виявляють інтерес до спортивних ігор, вдома з батьками систематично виконують ранкову гімнастику тощо.

Отже, використання розробленої системи роботи з формування у дітей старшого дошкільного віку здорового способу життя у процесі фізичного виховання є ефективним.

Висновки.

В експериментальному дослідженні проведено теоретичне узагальнення проблеми формування уявлень у дітей про здоровий спосіб життя, ціннісного ставлення до власного здоров'я.

Розроблено та апробовано систему роботи щодо формування здорового способу життя у процесі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку.

Результати дослідження свідчать про досягнення мети, виконання поставлених завдань, підтвердження робочої гіпотези.

Результати контрольної діагностики сформованості уявлень про здоровий спосіб життя свідчать про переважно високий (35,6%) і середній (57,2%) рівні досліджуваних показників у дітей експериментальної групи; після формувального впливу кількість дітей з високим рівнем сформованості уявлень про здоровий спосіб життя збільшилася у 2,5 разів, з низьким рівнем – у 5 разів.

Доведено, що запропонована система роботи сприяла збагаченню знань дітей про основи здоров'я (фізичну, психічну та соціальну його сфери); усвідомленню ними здоров'я як найвищої життєвої цінності; розумінню зв'язків, що існують між станом здоров'я людини та рівнем її знань про здоров'я, стосунками з іншими людьми, способом життя; формуванню мотивації до збереження здоров'я і початкових навичок здорового способу життя.

Література

1. Андрющенко Т. Забезпечення педагогічного процесу дошкільного навчального закладу щодо формування у дітей уявлень про здоровий спосіб життя. *Дошкільне виховання*. 2013. № 10. С. 172-177.

2. Бєлєнька Г., Богініч О., Машовець М. Здоров'я дитини – від родини: монографія. Київ: Вища освіта, 2013. 220 с.

3. Богініч О. Оздоровчу ідеологію – у життя малят. *Дошкільне виховання*. 2016. № 7. С.°7-9.

4. Борисова З., Машовець М. Підготовка вихователів до розвитку здорової особистості дитини в дошкільному віці: монографія. Київ: Вид. НПУ ім. М. Драгоманова, 2019. 310 с.

5. Вільчковский Е. Фізична культура дітей дошкільного віку. Харків: Школа, 2019. С.°108-151.

6. Єфименко М. Театр фізичного виховання та оздоровлення дошкільників. Харків: Основа, 2015. С. 72-96.

7. Калуська Л. Валеологія в дитячому садку та вдома. Івано-Франківськ: Плай, 2019. 97°с.

8. Квашніна Л., Родіонов В., Маковкіна Ю. До оцінки стану здоров'я здорових дітей дошкільного віку з урахуванням індивідуально-типологічних характеристик їх розвитку. Львів: Думка, 2016. С. 32-58.

9. Лохвицька Л., Андрущенко Т. Дошкільникам про основи здоров'я: навч-метод. посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2017. 176 с.

10. Мащенко М., Шишкина В. Фізична культура дошкільника. Тернопіль: Джура, 2017. С. 51-193.

КОМПОНЕНТИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ХВОРИХ НА МІОКАРДИТ

Христова Т. Є.,

д.б.н, професор кафедри «Теорії і методики фізичного виховання та спортивних дисциплін» Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького;

Пюрко О. Є.,

к.б.н, доцент кафедри «Ботаніки і садово-паркового господарства» Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького;

Багаєва А. А.,

здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня кафедри «Ботаніки і садово-паркового господарства» Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

Анотація. *Розкрито особливості фізичної реабілітації дітей середнього шкільного віку, хворих на міокардит. Перевірено ефективність синергічної програми фізичної терапії, яка містила лікувальну фізичну культуру, лікувальний масаж, дієтотерапію, загартування. Доведено, що реалізація цієї програми сприяла покращенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної систем та позитивно вплинула на життєдіяльність організму дітей.*

Ключові слова: *фізична реабілітація, міокардит, лікувальна фізична культура, лікувальний масаж, дієтотерапія, загартовування, діти середнього шкільного віку.*

Вступ (актуальність теми дослідження). Міокардит – це запальне захворювання міокарда, яке виникає внаслідок впливу різноманітних факторів та супроводжується інфільтрацією імунними клітинами та некрозом кардіоміоцитів [2]. Показники поширеності міокардиту серед дитячого населення визначити дуже складно через брак достатньо чутливих та специфічних діагностичних критеріїв із застосуванням неінвазивних методів дослідження. За даними M.C. Levine, D. Klugman, S.J. Teach [6], частота гострого міокардиту становить приблизно 1 випадок на 100 тис. дітей. За наявними клінічними даними, міокардит виявляють

у 0,6-1,7% госпіталізованих хворих дитячого віку. Зараз спостерігається як абсолютне, так і відносне збільшення числа дітей з неревматичними кардитами, а гістологічні ознаки міокардиту виявляють у 1/8 дітей у випадках їх раптової смерті [7]. Поширеність кардитів серед дитячого населення вище, ніж у дорослих; важкі форми зустрічаються частіше у дітей раннього віку [1].

Основними причинами розвитку міокардиту вважають такі: інфекційні, аутоімунні/аутозапальні чинники та реакції гіперчутливості (токсикоалергічні міокардити). Теоретично будь-який інфекційний збудник може спричинити міокардит. Проте переважає вірусне ураження міокарда – у понад 50% випадків захворювання [2].

Пошук нових методів відновного лікування дітей з міокардитом є одним з перспективних напрямків сучасних наукових досліджень [5]. Така ситуація обумовлена тим, що це захворювання дуже часто зустрічається в дітей середнього шкільного віку, які за станом здоров'я на заняттях з фізичної культури віднесені до спеціальної медичної групи [3]. Фізичні тренування відносять до методів активної адаптації організму дитини; вони є потужним стимулятором відновних процесів [4]. Разом з тим, у вивченні механізмів їх позитивного впливу є багато дискусійних аспектів. На сьогодні недостатньо розкритою залишається проблема використання різних засобів фізично реабілітації в умовах закладу загальної середньої освіти для збереження та підтримання оптимального рівня здоров'я учнівської молоді.

Мета дослідження – вивчити вплив синергічної програми фізичної реабілітації на функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем організму дітей середнього шкільного віку, хворих на міокардит (дівчата 9-10 років).

Завдання дослідження: дослідити зміни показників функціонального стану кардіореспіраторної системи у дівчат з міокардитом під дією методів фізичної реабілітації; провести порівняльний аналіз реабілітаційного ефекту після впровадження комплексної програми фізичної реабілітації для дівчат середнього шкільного віку.

Методи дослідження: узагальнений теоретичний аналіз науково-методичної літератури; медико-біологічні методи: пульсометрія, тонометрія, розрахунок функціональних показників серцево-судинної системи (систолічний об'єм серця (СОК, мл), хвилинний об'єм серця (ХОК, л/хв.), об'єму серця (Vc, $см^3$), індекс Робінсона (ІР, у.о.), коефіцієнт економічності кровообігу (КЕК, у.о.), проба Штанге (сек.), проба Генчі (сек.); методи математичної статистики.

У експерименті прийняли участь 20 дівчаток 9-10 років, які хворіють на міокардит. У КУ «Центр первинної медико-санітарної допомоги № 1» Мелітопольської міської ради Запорізької області за медичними картками були відібрані дівчата 9-10 років з міокардитом, який вони отримали внаслідок гострої респіраторно-вірусної інфекції. Разом з лікарем та батьками цих дітей була розроблена синергічна програм реабілітації, до складу якої входили компоненти: лікувальна фізкультура (ЛФК), лікувальний масаж, дієтотерапія, загартування.

Аналіз наукових джерел. Серцево-судинні захворювання лікують комплексно на основі поєднання медикаментозного лікування, дієтотерапії, психотерапії, відповідного рухового режиму, фізичної реабілітації. Засоби останньої – ЛФК, лікувальний масаж, фізіотерапія, працетерапія, загартовування та багато інших. Їх призначають як у лікарняний, так і в післялікарняний періоди відновного лікування. У реабілітаційних центрах на поліклінічному, санаторному та диспансерному етапах реабілітації можливе використання механотерапії (тренажери) [2, 4].

Діти з легким перебігом міокардиту можуть проходити курс фізичної терапії в амбулаторних умовах. Хворі з установленим міокардитом середнього та важкого перебігу захворювання підлягають госпіталізації [1].

Відновне лікування дітей, хворих на міокардит, передбачає: ліжковий режим за умови кардіомегалії та недостатності кровообігу, після нормалізації розмірів серця та зниження ознак недостатності кровообігу ліжковий режим відміняється; дієту № 10; проведення медикаментозного та немедикаментозного лікування; санацію вогнищ інфекції; систему відновно-реабілітаційних заходів; санаторно-курортне лікування [3, 4].

Медикаментозна терапія за цієї нозології представлена системним етіотропнним лікуванням (за можливості) та неспецифічними лікувальними впливами [7].

Немедикаментозне лікування при міокардиті в дітей включає обмеження фізичних навантажень; повноцінне раціональне харчування; обмеженням споживання рідини та повареної солі; обмеження психоемоційних та фізичних стресів [1, 5].

Важливим аспектом фізичної реабілітації в період стаціонарного етапу є поступове відновлення фізичної активності. Програма фізичної реабілітації планується з урахуванням тяжкості ураження міокарда та передбачає застосування різних комплексів лікувальної фізкультури. Дітям, які перебувають на суворому постільному режимі, призначають комплекси лікувальної гімнастики з фізичними вправами для дрібних м’язових груп у поєднанні з дихальними вправами помірної глибини. Темп виконання повільний, тривалість занять 8-10 хвилин [2, 7].

При розширенні рухового режиму дітям рекомендуються наступні форми лікувальної фізичної культури: ранкова гігієнічна гімнастика, лікувальна гімнастика (вправи на дрібні та середні м’язові групи з поступово зростаючою амплітудою, спеціальні дихальні вправи помірної глибини, тривалість занять 10-15 хвилин) і самостійні заняття за полегшеним комплексу (6-8 вправ 2-3 рази на день по 10 хвилин) [5].

Заняття фізичною культурою для осіб середнього шкільного віку з міокардитом важливо проводити систематично, навантаження підвищувати регулярно та поступово з урахуванням індивідуальних особливостей і характеру перебігу хвороби кожної дитини.

Виклад основного матеріалу дослідження. Міокардит різної етіології вражає тканини серця, а значить порушує роботу всієї кардіореспіраторної

системи, тому що робота серця є головним джерелом енергії, необхідної для пересування крові по судинах. Тому в проведеному дослідженні особливу увагу приділили динаміці функціональних параметрів саме цієї системи.

Результати порівняльного аналізу кардіореспіраторних показників до та після дослідження показали, що хвилинний об'єм крові (ХОК) у дівчат, які перенесли міокардит, збільшився після впровадження комплексної програми фізичної реабілітації на 18% ($p>0,01$); в цих дітей підвищився рівень фізичного розвитку з низького до середнього.

Пов'язаний з цим параметром, систолічний об'єм крові (СОК) збільшився на 11% ($p<0,001$), що також підтверджує той факт, що міокард серця під дією систематичних фізичних вправ покращив свою функцію.

Вкрай важливим показником роботи серця є його об'єм, який збільшився у дівчат після дослідження в порівнянні з вихідними величинами на 14% ($p<0,05$).

Відомо, що подвійний добуток (індекс Робінсона) дуже тісно корелює з поглинанням кисню міокардом та величиною механічної роботи серця. Порівняння величин цього показника до та після експерименту показало, що він збільшився на 40% ($p<0,05$). Це підтверджує думку, що біомеханіка серця покращилася під дією лікувальної фізкультури, масажу, дієтотерапії, загартування.

Низькі показники коефіцієнту економічності кровообігу свідчить про високі потенційні можливості серцево-судинної системи. Співставлення цього показника у дівчат середнього шкільного віку до та після експерименту показало, що у дітей він збільшився на 36% ($p>0,005$). Це свідчить про те, що під дією синергічної програми фізичної реабілітації розкриваються потенційні можливості серцево-судинної системи, тобто дівчата 9-10 років при постійному виконанні запропонованих рекомендацій дуже добре покращують своє самопочуття та функціонування організму в цілому.

Частота серцевих скорочень та тиск крові у судинах є параметрами, які дуже швидко реагують на всі зміни у роботі кардіореспіраторної системи, а також всього організму людини. У дівчат з міокардитом після експерименту зафіксована нормалізація артеріального тиску як систолічного, так і діастолічного. Особливо ця різниця помітна за показниками пульсового тиску, підсумкові величини якого знизилися у порівнянні з вихідними даними до експерименту на 16% ($p<0,05$).

Порівняльний структурно-логічний аналіз результатів роботи респіраторної системи дівчат з міокардитом до та після експерименту показав, що за пробами Штанге та Генчі показники збільшилися на 12% ($p<0,01$). Ці дані говорять про те, що сила дихальних м'язів у дітей середнього шкільного віку з міокардитом під дією фізичних вправ та масажу збільшилася, а тому забезпечення киснем всіх органів покращилося.

Таким чином, порівняльний аналіз роботи кардіореспіраторної системи у дівчат 9-10 років з міокардитом показав, що синергічна програма фізичної реабілітації, яка включала лікувальну фізичну культуру, лікувальний масаж, дієтотерапію та загартування, позитивно вплинула на функціонування всього організму дітей 9-10 років.

На основі проведених досліджень можна зробити наступні ***висновки***.

1. Аналіз науково-методичної літератури щодо фізичної реабілітації дітей, які хворіють на міокардит показав, що клінічна та фізіологічна картина цього захворювання більш менш розкрита, хоча причини та етапи цього недуга до кінця не з'ясовані, бо вони змінюються залежно від екологічних умов та індивідуальних особливостей дитячого організму.

2. Розроблена синергічна програма фізичної реабілітації включала такі компоненти: лікувальна фізична культура, лікувальний масаж, дієтотерапія, загартування.

3. Порівняльний аналіз роботи кардіореспіраторної системи дівчат 9-10 років з міокардитом показав, що комплексна програма фізичної реабілітації, яка включала лікувальну фізичну культуру, лікувальний масаж, дієтотерапію та загартування, позитивно вплинула на функціонування всього організму дітей 9-10 років. Про це свідчить динаміка функціональних показників серцево-судинної системи, а саме ХОК збільшився на 11% ($p<0,001$), СОК – на 18% ($p>0,01$), об'єм серця – на 14% ($p<0,05$), індекс Робінсона – на 40% ($p<0,05$), коефіцієнт економічності кровообігу – на 36% ($p>0,05$). Такі динамічні показники як частота серцевих скорочень та тиск крові у судинах нормалізувалися та набули значень, які характерні для здорових дітей цього віку. Параметри функціонування дихальної системи також змінилися на краще, результати проб Штанге та Генчі збільшилася на 12% ($p<0,01$).

Література

1. Кривопустов С. П. Миокардит у детей: современный взгляд на проблему / С. П. Кивопустов // Здоровье Украины. - 2008. - № 10/1. - С. 32-33.
2. Руководство по кардиологии / Под ред. В. Н. Коваленко. - К.: Морион, 2008. - 1424 с.
3. Христова Т. Є. Вдосконалення процесу фізичного виховання школярів спеціальної медичної групи (при захворюваннях серцево-судинної системи) / Т. Є. Христова, В. Ю. Рябоконь // Гуманітарний простір науки: досвід і перспективи: зб. матеріалів ІІІ Міжнар. науково-практ. інтернет-конф. (м. Переяслав-Хмельницький, 20 травня 2016 р.) - Переяслав-Хмельницький, 2016. - Вип. 3. - С. 156-161.
4. Ціпов'яз А. Т. Практичні методи фізичного виховання та реабілітації: навч. посіб. / А. Т. Ціпов'яз, Т. Є. Христова, О. І. Антонова. - Кременчук: Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського, 2013. - 140 с.
5. Khrystova Tetiana. Preservation of health of senior school age in the process of physical education / Tetiana Khrystova // Economic and Social-Focused Issues of Modern World: conference Proceedings of the Internat. Scientific Conf. (Bratislava, October 24-25, 2018). - Bratislava, 2018. - P. 263-267.
6. Virus serology in patients with suspected myocarditis: utility or futility? / Felix Mahfoud, Barbara Gärtner, Michael Kindermann et al. // European Heart Journal. - 2011. - V. 32(7). - P. 897-903. doi.10.1093/eurheartj/ehq493
7. Presentation, diagnosis, and medical management of heart failure in children: Canadian Cardiovascular Society Guidelines / Paul F Kantor, Jane Lougheed, Adrian Dancea et al. // Canadian Journal of Cardiology. - 2013. - V. 29. - P. 1535-1552. doi.10.1016/j.cjca.2013.08.008.

Наукове видання

«ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ТРЕНЕРІВ У ЗАКЛАДИ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ, СПОРТИВНІ КЛУБИ ТА ДЮСШ (в умовах воєнного стану)»

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти

05 жовтня 2022 року, м. Буча, Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут»

Колектив авторів

Електронне видання в авторській редакції

Упорядник : З. М. Діхтяренко