

Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка  
Центр українсько-європейського наукового співробітництва

Всеукраїнське науково-педагогічне  
підвищення кваліфікації

**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ  
В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ  
В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

*2 жовтня – 12 листопада 2023 року*

УДК 001.895:378:796(062.552)

I-66

**Організаційний комітет:**

**Соболь Євген Юрійович** – доктор юридичних наук, професор, ректор Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка;

**Шевченко Ольга Володимирівна** – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка;

**Маркова Олена Віталіївна** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка;

**Черній Валентина Петрівна** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка;

**Сундукова Ірина В'ячеславівна** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка.

I-66 **Інноваційні технології в системі підготовки фахівців фізичної культури і спорту в закладах вищої освіти** : матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 2 жовтня – 12 листопада 2023 року. – Львів – Торунь : Liha-Pres, 2023. – 36 с.

ISBN 978-966-397-339-5

У збірнику представлено матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації «Інноваційні технології в системі підготовки фахівців фізичної культури і спорту в закладах вищої освіти» (2 жовтня – 12 листопада 2023 року).

**УДК 001.895:378:796(062.552)**

© Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка, 2023

© Центр українсько-європейського наукового співробітництва, 2023

ISBN 978-966-397-339-5

© Українсько-польське наукове видавництво

«Liha-Pres», 2023

## ЗМІСТ

Використання засобів туризму та краєзнавства у фаховій підготовці майбутніх вчителів фізичної культури <b>Бутенко Г. О.</b> .....	<b>4</b>
Фізична підготовка студентів у секції баскетбол <b>Василенко В. В.</b> .....	<b>7</b>
Використання карт знань як інноваційної технології в роботі зі студентами спеціальності «Фізична культура і спорт» <b>Кіктенко І. П.</b> .....	<b>10</b>
Досвід використання занять з черлідінгу та чердансу для розвитку гнучкості, рухомості, лідерства та колективізму в студентській молоді на заняттях фізичної культури у відокремленому структурному підрозділі «Фаховий коледж харчових технологій та підприємництва Дніпровського державного технічного університету» <b>Козуб С. В.</b> .....	<b>13</b>
Сучасний стан та перспективи підвищення якості професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання у закладах вищої освіти <b>Котова О. В., Безверхня Г. В., Цибульська В. В., Суханова Г. П.</b> .....	<b>16</b>
Виховання морально-вольових якостей студентської молоді засобами спортивно-ігрової діяльності <b>Линник А. М.</b> .....	<b>20</b>
Оздоровчо-спортивна спрямовність фізичної підготовки студентів у вищих навчальних закладах освіти <b>Субота В. В.</b> .....	<b>23</b>
Ціннісне значення фізичної культури і спорту у здоров'язбереженні здобувачів вищої освіти <b>Топчієва Г. О.</b> .....	<b>26</b>
Формування вольових якостей у здобувачів вищої освіти на заняттях спортивно-педагогічним вдосконаленням <b>Шевченко О. В.</b> .....	<b>29</b>

# **ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ТУРИЗМУ ТА КРАЄЗНАВСТВА У ФАХОВІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Бутенко Г. О.**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання  
Глухівський національний педагогічний університет  
імені Олександра Довженка  
м. Глухів, Сумська область, Україна*

Сьогодні перед державою постає найгостріша соціальна проблема, а саме збереження фізичного й духовного здоров'я дітей та молоді [2, 4]. Різноманітні напрямки туристичної та краєзнавчої роботи, що організуються та реалізуються на базі закладу загальної середньої освіти мають величезний потенціал щодо фізичного, екологічного, патріотичного, естетичного виховання дітей, підлітків та молоді, щодо формування їхньої національної самосвідомості. Туристично-краєзнавча робота характеризується багатством змісту, гнучкістю структури, різноманітністю форм й методів [2, 3].

Будь-який заклад загальної середньої освіти може стати осередком туристично-краєзнавчої роботи у регіоні за умови наявності потужного організатора, яким може бути вчитель фізичної культури. Отже, перспективи розвитку туризму та краєзнавства потребує фахівців, які мають відповідні компетентності щодо вирішення проблем використання змісту, форм і методів туристично-краєзнавчої роботи з оздоровлювальною, освітньою, виховною, розвивальною метою у освітньому процесі закладу загальної середньої освіти [1].

Важливим складником фахової підготовки вчителів-майбутніх організаторів туристично-краєзнавчої роботи є формування не тільки їхнього багажу відповідних знань, вмінь та навичок, а й накопичення досвіду активного дослідження певної території, емоційно-позитивного ставлення до історії та культури рідного краю [1, 2, 3].

Принципи туристично-краєзнавчої роботи у закладі загальної середньої освіти полягають не тільки у здатності вчителя свідомо та відповідально ставитися до організації та проведення туристично-краєзнавчих заходів, але й у вмінні зацікавити та залучити дітей та підлітків до цієї роботи в урочній, позаурочній та позашкільній формі, яка спонукає учнів самореалізовуватися та самовдосконалюватися [1, 4].

Метою роботи є загальна характеристика та систематизація сучасних форм й напрямків підготовки здобувачів освіти педагогічних закладів вищої освіти для активної туристичної та краєзнавчої роботи з учнями у закладах загальної середньої та позашкільної освіти.

У моделі туристично-краєзнавчої роботи закладу загальної середньої освіти складовими компонентами є: формування знань та практичних навичок з туристично-краєзнавчої роботи у процесі систематичних занять; організація та проведення туристично-краєзнавчих заходів (тренувань, змагань, конкурсів, прогулянок, походів, експедицій, оформлення краєзнавчих матеріалів, виставок тощо); дотримання правил техніки безпеки під час проведення туристично-краєзнавчих заходів; популяризація змістової складової туристично-краєзнавчої роботи та залучення до неї людей різних вікових груп; формування активної життєвої позиції усіх учасників туристично-краєзнавчої роботи.

Підготовка майбутніх вчителів-організаторів туристично-краєзнавчої роботи у закладі загальної середньої освіти, у закладі позашкільної освіти складається з декількох компонент:

- студенти мають бути підготовлені до керівництва туристичними дитячими групами, повинні мати відповідну професійну підготовку, мають розуміти ризики та безпеку подолання туристичних маршрутів, знати першу допомогу та вміти діяти у випадках надзвичайних ситуацій;

- майбутні вчителі повинні бути фізично підготовленими, підтримувати свою фізичну форму, щоб вести учнів по місцевості і за необхідності мати фізичні спроможності для допомоги учням, що зменшує ризик травм й забезпечує можливість швидкого реагування на надзвичайній ситуації.

- студенти, майбутні вчителі фізичної культури повинні мати спеціальні знання та навички з орієнтування на місцевості, організації рятувальних операцій, використання рятувального обладнання та інших навичок, необхідних для безпечної туристичної діяльності. Студентам корисно мати спортивний досвід у туризмі;

- студенти повинні мати належну технічну підготовку, адже важливо мати належне обладнання та засоби безпеки, такі як перші засоби допомоги, GPS-навігатори, засоби зв'язку тощо.;

- майбутні організатори туристично-краєзнавчої роботи з учнями повинні мати належну психологічну підготовку, тобто мають бути готовими працювати з учнями у стресових ситуаціях, мати певну психологічну стійкість, розвивати навички командної співпраці, розвивати власні навички в управлінні стресом;

- організатору туристично-краєзнавчої роботи важливо виховувати в учнів бережливе ставлення до природи, вчити їх залишати місця без

слідів та дотримуватися правил екологічної безпеки, а задля цього студент має насамперед виховати ці якості в себе, адже вчитель повинен надихати учнів на бережливе ставлення до природи;

– перед кожним туристичним або краєзнавчим заходом важливо провести аналіз ризиків та розробити план безпеки, а також врахувати погодні умови та інші чинники, які можуть вплинути на безпеку.

Забезпечуючи належну підготовку вчителів і учнів, дотримуючись безпекових стандартів та навчаючи берегти природу, можна зменшити ризик травм та забезпечити безпечну туристично-краєзнавчу діяльність для учнів.

Завдання вчителів-організаторів туристичної роботи виникає в тому, щоб підготувати учнів до безпечного та відповідного ведення подібних заходів. Суворі підготовка та підтримка високих стандартів безпеки важливі для забезпечення успішних туристичних заходів з учнями.

Результати дослідження вказують на важливість підготовки вчителя фізичної культури до туристсько-краєзнавчої роботи з учнями і підтверджують, що ця форма діяльності є важливою для розвитку та виховання учнів.

Дані напрямки професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до туристсько-краєзнавчої роботи у закладах загальної середньої освіти та у позашкільних закладах відповідного спрямування закладають основу фахової підготовки студентів, що вміщують: теоретичну, практичну, групову, індивідуальну, інтерактивну, проєктну, лабораторну, тренінгову підготовку, а також моделювання педагогічних ситуацій, самостійну роботу, самоаналіз, рефлексію, ігрову діяльність та аналіз випадкових ситуацій.

### Література:

1. Браславська О. В., Рожі І. Г. Краєзнавчо-туристична робота в системі освіти. *Треті Сумські наукові географічні читання* : матеріали Всеукр. наук. конференції (12–14 жовтня 2018 р.). 2018. С. 17–19.

2. Кравець Н. В. Краєзнавча робота в контексті навчально-виховної діяльності сучасного закладу освіти : методичний посібник. Дубно, 2016. 156 с.

3. Поліщук В. В. Туристсько-краєзнавча діяльність дітей в навчальних закладах освіти. *Географія*. 2017. № 5–6 (321–322). С. 10–14.

4. Юрченко А. Особливості туристсько-краєзнавчої роботи у дитячих організаціях: комплексний підхід. *Збірник наукових праць національної академії державної прикордонної служби України. Серія : педагогічні науки*. № 1(16) 2019. С. 420–432.

## ФІЗИЧНА ПІДГОВКА СТУДЕНТІВ У СЕКЦІЇ БАСКЕТБОЛ

**Василенко В. В.**

*старший викладач кафедри фізичної культури  
та методики її викладання*

*Криворізький державний педагогічний університет  
м. Кривий Ріг, Дніпропетровська область, Україна*

У наш час баскетбол в умовах війни намагається вижити і проводити секційні заняття дуже складно, особливо це стосується вечірнього часу. І приходиться викручуватися, замінюючи заняття у спортивному залі на заняття у тренажерному залі. Ситуація така що в залі всього три заняття на тиждень в тренажерному залі студенти займаються чотири рази на тиждень. В зв'язку з чим на фізичну підготовку відводиться набагато більше годин.

Не дивлячись на великі позитивні зміни у розвитку баскетболу у світі, він має достатньо серйозні проблеми, які гальмують його розвиток та зниження видовищності гри. Ці проблеми – у технічній підготовленості гравців, в організації захисту, в тактиці нападу, в організації розминки перед грою, у невисокій ефективності дистанційних кидків, у прогалинах теоретичної і психологічної підготовки, в відносно слабкій підготовці високих гравців [4].

У спортивній підготовці слід враховувати вікові анатоμο-фізіологічні та психологічні особливості організму для того, щоб контролювати обсяг вимог і навантажень, не призвести до передчасного обмеження можливостей і «старіння» молодих баскетболістів, які у більш зрілому віці могли б значно збільшити рівень своїх досягнень.

Під час гри від кваліфікованого баскетболіста вимагається не тільки висока швидкість виконання технічних та тактичних дій, але й велике значення має точність їх виконання. Це можуть бути дії виконані без м'яча (прискорення, захисні дії, боротьба за відскок), так і з м'ячем (ведення м'яча, передачі, кидки у кошик). Враховуючи це, при підготовці кваліфікованих баскетболістів слід велику увагу приділяти розвитку механізмів управління точними рухами та якісному формуванню рухових навичок. Особливого значення це набуває при підготовці баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки [2].

Саме цей етап є пріоритетним у баскетболістів в роки навчання. Завданнями цього етапу є:

– підвищення рівня загальної фізичної підготовленості та функціональних можливостей;

- розвиток спеціальних якостей та здатностей, необхідних для вдосконалення навичок гри у баскетбол;
- досконале оволодіння основами техніки і тактики, навичками гри;
- визначення ігрового амплуа кожного баскетболіста та відповідно до нього індивідуалізація підготовки.

У фізичній підготовці слід враховувати вікові анатоμο-фізіологічні та психологічні особливості організму для того, щоб контролювати обсяг вимог і навантажень, не призвести до передчасного обмеження можливостей і «старіння» молодих баскетболістів, які у більш зрілому віці могли б значно збільшити рівень своїх досягнень [1].

В баскетболі для швидкого та точного виконання прийомів необхідний визначений рівень розвитку фізичних якостей. Тому при навчанні баскетболістів важливо знати вікову динаміку зміни цих якостей, яка пов'язана з особливостями розвитку рухового апарату, та визначити сприятливі періоди часу для навчання різним рухам і періоди, коли навчання в силу різних факторів ускладнене.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати вікові особливості баскетболістів віком 18–21 років.
2. Визначити особливості фізичної підготовки баскетболістів з урахуванням особливостей ігрового амплуа.

Опорно-руховий апарат у цьому віці спроможний витримувати значні статичні напруження і виконувати тривалу роботу, що обумовлено нервовою регуляцією, будовою, хімічним складом та скорочувальними властивостями м'язів. Ця властивість організму дає можливість активно впроваджувати в навчально-тренувальний процес вправи комбінованого впливу зі значними фізичними навантаженнями. У порівнянні з іншими компонентами розвитку в останню чергу вдосконалюються здібності швидко вирішувати рухові завдання в різних ситуаціях. Одна з найголовніших фізичних якостей, задіяних під час технічної підготовки – спритність продовжує покращуватися до 20 років [5]. Спортивне тренування суттєво впливає на розвиток спритності, у 18–21 років річних спортсменів точність рухів у 2 рази вища ніж у нетренованих підлітків того ж віку.

Після 18 років нерідко спостерігається відсутність зрушень у якості виконання сенсомоторних тестів [1]. Деякі дослідники відмічають навіть погіршення здатності до оволодіння складними руховими навичками, що можливо, пов'язано з інтенсивними процесами статевого дозрівання і відносним уповільненням темпів розвитку рухового аналізатора.

Даними спортивної практики та наукових досліджень доведена необхідність всебічної фізичної підготовки для спортсменів в ігрових



видах спорту. Особливо велику увагу у юнацькому віці потрібно надавати розвитку швидкості.

Вдосконалення техніки повинно проходити з акцентом на оволодіння м'язовим відчуттям, зоровим сприйманням, відчуттям простору та іншими специфічними якостями, які проявляються у спеціалізованих рухових реакціях, таких як відчуття відстані, відчуття суперника, момент для початку своїх дій. Таким чином технічна підготовка повинна бути спрямована на підвищення якості специфічних рухів та вдосконалення надійності керування цими рухами.

Враховуючи розподіл баскетболістів за ігровими амплуа технічна підготовка носить дещо диференційований характер.

Процес спортивної підготовки баскетболістів 18–21 років різних ігрових амплуа повинен включати засоби спеціальної фізичної підготовки, спрямовані на розвиток необхідних під час гри якостей: швидкості, спеціальної витривалості та швидко-силових здібностей, які збільшують загальну фізичну працездатність.

У підготовці баскетболістів 18–21 років з урахуванням ігрового амплуа раціональним буде наступне співвідношення тренувальних вправ + підготовки:

1. Прискорення – 58%, стрибки – 22%, підбір м'яча – 10%.
2. Нападники – прискорення – 46%, стрибки – 28%, підбір м'яча – 24%.
2. Центрові – прискорення – 44%, стрибки – 34%, підбір м'яча – 24%.

Висновки:

1. У процесі індивідуального розвитку в дітей відзначаються етапи підвищеної чутливості до фізичного навантаження різної спрямованості. Вікові особливості спортсменів (18–21 років) вимагають уважного вивчення.

2. Вдосконалення фізичної майстерності баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки не буде достатньо ефективним без розвитку швидкості, спеціальної витривалості та швидко-силових здібностей, які збільшують загальну фізичну працездатність.

### **Література:**

1. Бабушкін В. З. Техніко-тактична підготовка юних баскетболістів. К. : Здоров'я, 1976. 70 с.
2. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. М. : ФиС, 1985. 175 с.
3. Пасічник В. М. Теорія і методика викладання баскетболу. ЛДУФК, 2015. 78 с.
4. Поплавский Л. Ю. Баскетбол : учебник. К. : Олимпийская література, 2004. 807 с.

5. Филин В. П., Ровний А. С. Методы исследований в спорте. Харьков : «Основа», 1992. 148 с.

## **ВИКОРИСТАННЯ КАРТ ЗНАТЬ ЯК ІННОВАЦІЙНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ В РОБОТІ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»**

**Кіктенко І. П.**

*викладач кафедри фізичної культури і спорту  
Хортицька національна академія  
м. Запоріжжя, Україна*

В умовах модернізації системи фізичного виховання та спрямування інноваційних технологій в освітній процес здобувачів вищої освіти актуальними стають питання впровадження нових підходів до процесу фізичного виховання студентської молоді. Найголовніша з яких – це свідоме ставлення до свого здоров'я, посилення мотивації до занять фізичною культурою.

У практиці фізичного виховання студентів достатньо широкої популярності набули різні інноваційні педагогічні технології: ігрові, технології навчання руховій діяльності, технології олімпійської освіти, суб'єкт суб'єктної взаємодії, рейтингового оцінювання, самостійних занять фізичними вправами, технології орієнтування студента на здоровий спосіб життя, сучасні фізкультурно-оздоровчі технології [2].

Інноваційні технології, у контексті загальної оптимізації освітнього процесу, спрямовані на задоволення таких першочергових потреб: формування особистості, яка вміє пристосовуватись до динамічних умов сучасного світу; розвиток комунікабельності майбутнього фахівця своєї справи; самоактуалізація та самореалізація особистості; формування творчої особистості, професіонала, який в майбутньому буде прагнути займатися неперервною самоосвітою [1].

Таким потужним інноваційним інструментом, який допомагає в навчанні, розвитку мислення та розумінні складних концепцій є карти знань, також відомі, як ментальні карти або концептуальні карти.

Карта знань є інноваційною технологією, яка може бути вкрай корисною у фізкультурно-спортивній діяльності. Вона допомагає структурувати, візуалізувати та ефективно управляти інформацією, яка використовується в спортивних тренуваннях, плануванні, аналізі та інших аспектах спорту [3].

Ось деякі способи, які карти знань можуть бути використані як інноваційна технологія у фізкультурно-спортивній діяльності:

1. Аналіз та оцінка результатів: Спортивні дані, такі як часи, відстані, результати змагань і т. д., можуть бути представлені у формі карт знань. Це спрощує аналіз та порівняння результатів, а також допомагає спортсменам і тренерам ідентифікувати області для покращення.

2. Створення стратегій і тактик: В командних видах спорту карти знань можуть бути використані для розробки та визначення стратегій гри. Вони допомагають командам легше розуміти і планувати свої дії під час змагань.

3. Травматологія і безпека: Карти знань можуть бути використані для навчання спортсменів правильній техніці та запобіганню травмам. Вони можуть містити інформацію про правильні рухи, позиції та способи попередження травм.

4. Психологічна підготовка: Карти знань можуть бути використані для розвитку психологічної міцності у спортсменів. Вони можуть містити стратегії для управління стресом, підвищення мотивації та покращення концентрації.

5. Ефективний обмін інформацією: Карти знань можуть використовуватися для спрощення комунікації між тренерами, спортсменами і іншими учасниками спортивного процесу. Вони дозволяють легко обмінюватися ідеями, планами та інформацією.

6. Педагогічний процес: В навчальних закладах та спортивних школах карти знань можуть використовуватися як інструмент для навчання студентів основам фізичної культури та спорту. Вони допомагають структурувати інформацію та забезпечують зрозумілість матеріалу. План-конспект уроку, представлений на рисунку 1, розроблений як карта знань [4].



Рис. 1

7. Планування тренувань: Карти знань можуть бути використані для створення детальних планів тренувань. Тренери можуть візуалізувати послідовність вправ, навичок та завдань для спортсменів, що допомагає досягти оптимальних результатів. Зручне планування тренувань на рисунку 2 [5].

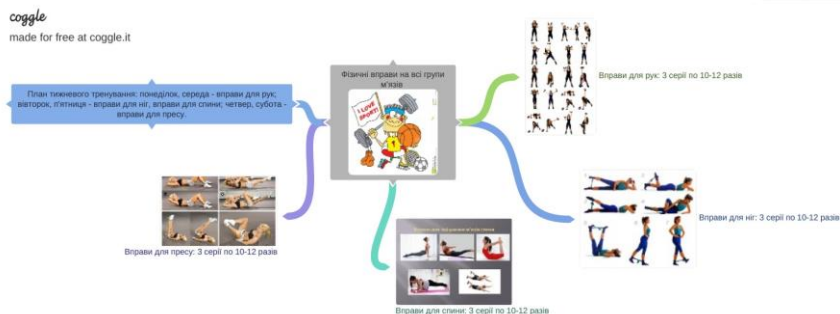


Рис. 2

Загалом, карти знань є потужним інструментом для вдосконалення фізкультурно-спортивної, педагогічної діяльності, сприяючи плануванню, аналізу, стратегічному мисленню та навчанню у цій області. Вони дозволяють структурувати та візуалізувати інформацію, що полегшує досягнення спортивних цілей та підвищення результативності.

### Література:

1. Галиця. І., Галиця. О. Інтелектуально-конкурентні ігри як креативний механізм активізації педагогічного, наукового та інноваційного процесів. *Вища школа*. 2011. № 1. С. 104–107.
2. Петренко І. Г. Аналіз напрямків модернізації фізичного виховання студентів ВНЗ / І. Г. Петренко, В. І. Гончар. *Молодий вчений*. 2015. № 2(17). С. 497–500.
3. Сервіс для створення карт пам'яті. URL: <https://coggle.it/>
4. Кіктенко І. П. План-конспект уроку з фізичної культури для 6 класу (карта знань). URL: <https://coggle.it/diagram/ZRvP5UH97bZr1MvG/t/%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%BD-%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D1%83-%D0%B7>
5. Кіктенко І. П. Фізичні вправи на всі групи м'язів (карта знань). URL: <https://coggle.it/diagram/ZRpwcSyBXvhXDU9f/t/%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%96>

**ДОСВІД ВИКОРИСТАННЯ ЗАНЯТЬ З ЧЕРЛІДІНГУ  
ТА ЧЕРДАНСУ ДЛЯ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ, РУХОМОСТІ,  
ЛІДЕРСТВА ТА КОЛЕКТИВІЗМУ В СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ  
НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ВІДОКРЕМЛЕНОМУ  
СТРУКТУРНОМУ ПІДРОЗДІЛІ «ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ  
ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТА ПІДПРИЄМНИЦТВА  
ДНІПРОВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО  
ТЕХНІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ»**

**Козуб С. В.**

*керівник фізичного виховання*

*ВСП «Фаховий коледж харчових технологій та підприємництва  
Дніпровського державного технічного університету»  
м. Кам'янське, Дніпропетровська область, Україна*

Черлідинговий рух до початку епідемії коронавірусної інфекції та війни активно розвивався в нашій країні. Регулярно проводились змагання та конкурси із черлідінгу різного рівня [1–3].

При створенні команди «Burning stars» із черлідінгу в Фаховому коледжі харчових технологій та підприємництва Дніпровського державного технічного університету і при виборі відповідного змісту індивідуальних тренувальних занять пріоритетним напрямом нами був обраний напрям «Данс». На відміну від програм напрямку «Чір» при підготовці програми «Данс» у виступах не використовують елементи спортивної акробатики [1, 3]. Натомість «Данс» має танцювальну спрямованість і містить в собі достатню кількість нескладних танцювальних рухів. Обов'язковими у цьому виді програми є піруети, шпагати, махи та стрибки. Вони розвивають гнучкість, стрибучість, рухомість, силу, витривалість, спритність, підвищують координацію рухів [3–5]

У ході відбору кандидатів до команди коледжу всім студентам, які проходять навчання на заняттях із фізичної культури, крім занять із звичайних видів спорту додатково було запропоновано взяти участь у позанавчальних заняттях із черлідінгу та чердансу. Ті з них, хто вже отримав необхідну підготовку із художньої або спортивної гімнастики та танців у ході занять у спортивних школах та гуртках, а також мав навички колективної роботи у складі спортивного чи у танцювального колективу, склали основу нашої черлідингової команди «Burning stars».

Основними завданнями, які потрібно було вирішити під час проведення тренувальних занять, спрямованих на підготовку команди

студентів коледжу до участі у змаганнях із черлідінгу, у відповідності до рекомендацій, наведених у працях [3–5], були такі: розвинути в них гнучкість, підвищити їх рухомість, гнучкість, спритність, стрибучість, покращити їх реакцію та витривалість, розвинути у студентів колективізм та лідерські якості. Ми досягли успішного розв’язання цих завдань завдяки проведенню із членами команди комплексу обов’язкових занять, які мали як теоретичну, так і практичну складову. Навчальний процес, спрямований на успішну підготовку членів команди коледжу до змагань, передбачав поетапне вивчення ними теоретичних знань із різних видів черлідінгу, а також опанування ними необхідних базових рухів, характерних для черлідінгу, завдяки проведенню комплексу відповідних фізичних та танцювальних тренувальних занять, методика яких, зокрема, описана в працях [3–5]. Для кожного з членів команди коледжу, яка складалась із 12 студентів, був визначений відповідний комплекс тренувальних вправ, спрямованих на вивчення основних характерних рухів. Вони були детально ознайомлені із правилами проведення змагань [6]. Було підібрано музичний супровід для виступів, виготовлено необхідний спортивний одяг для тренувань та черлідінгові костюми для участі у змаганнях.

Проведена нами робота дала позитивний результат, про який свідчать перемоги, отримані під час виступів студентів на обласних та республіканських змаганнях. Так, зокрема, команда Фахового коледжу харчових технологій та підприємництва Дніпровського державного технічного університету «Burning stars» стала переможцем у номінаціях: «Cheer Dance show», «Pom dance», «Urban Cheer Solo», «Cheer Dance Solo», «Urban Cheer Doubles», «Group Stunt Mixed» у змаганнях за Кубок України з черлідінгу та чир-спорту серед студентів вищих навчальних закладів 1–4 рівня акредитації та професійно-технічних навчальних закладів, які відбулися у 18–19 грудня 2019 року, 18–20 грудня 2020 року, 18–19 грудня 2021 року в місті Одеса у спортивному комплексі «BLACK SEA PSV» у змаганнях Чемпіонату України з черлідінгу та чир-спорту 17–18 квітня 2021 року у м. Дніпро у спортивному комплексі «Слобожанський» [7].

Війна та воєнний стан, який триває на території нашої України з 22 лютого 2022 року, для всіх наших громадян, у тому числі і для студентів – це великий стрес, тривога та страх. Психологічний та фізичний стан студентської молоді потребує постійної підтримки [8]. Незважаючи на складні обставини, в яких доводиться проводити заняття із фізичної культури у закладах фахової передвищої освіти, на цих заняттях студенти, як і раніше, у довоєнний час, повинні займатися руховою активністю, виконувати фізичні вправи, вдосконалювати

володіння своїм тілом, розвивати лідерські здібності, набувати уміння долати перешкоди та досягати індивідуальних і колективних спортивних перемог. Це дасть можливість кожному зі студентів покращити свій психологічний та фізичний стан, сприятиме мінімізації наслідків впливу стресу на молодий організм в період війни, а також допоможе гармонійно розвивати особистість. Досвід, отриманий нами при роботі з впровадження елементів занять із черлідінгу та чердансу при проведенні занять та в позанавчальний час у Фаховому коледжі харчових технологій та підприємництва Дніпровського державного технічного університету, може бути використаний і в інших закладах фахової передвищої та вищої освіти.

### Література:

1. Вікіпедія: Чирлідінг. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Чирлідінг> (дата звернення: 26.10.2023).
2. Шиян О. Историчні аспекти становлення та розвитку черлідінгу в світі та Україні. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 2. С. 196–199.
3. Методичні рекомендації та завдання до практичних занять із навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (правила змагань з черлідінгу) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова ; уклад. Н. В. Борисенко. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2020. 37 с.
4. Іванченко Ю. М. Планування і організація тренувального процесу в черліденгу. *Молода спортивна наука України*. 2010. Т. 1. С. 94–100.
5. Боляк А., Боляк Н. Вплив занять чирлідінгом на формування лідерських якостей студентів вищих навчальних закладів. *Спортивна наука України*. 2016. № 2(72). С. 61–67.
6. Боля А. А. Черліденг. Правила змагань / А. А. Боляк, Ю. Ю. Крикун, Е. І. Аукштікальніс. Київ, 2005. 82 с.
7. Кам'янські студенти стали кращими у змаганнях за Кубок України з черлідінгу та чир-спорту. Режим доступу: [https://kam.gov.ua/ua/news/pg/301221608778483\\_p13/](https://kam.gov.ua/ua/news/pg/301221608778483_p13/)
8. Фізична культура, спорт та здоров'я різних груп населення : матеріали III Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. молодих вчених (Черкаси, 5 грудня 2022 р.) / Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького. Черкаси, 2022. 118 с.

**СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПІДВИЩЕННЯ  
ЯКОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ  
ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Котова О. В.**

*кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту  
Мелітопольський державний педагогічний університет  
імені Богдана Хмельницького  
м. Запоріжжя, Україна*

**Безверхня Г. В.**

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор,  
професор кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я  
Луцький національний технічний університет  
м. Луцьк, Україна*

**Цибульська В. В.**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту  
Мелітопольський державний педагогічний університет  
імені Богдана Хмельницького  
м. Запоріжжя, Україна*

**Суханова Г. П.**

*старший викладач кафедри теорії  
та методики фізичного виховання і спорту  
Мелітопольський державний педагогічний університет  
імені Богдана Хмельницького  
м. Запоріжжя, Україна*

В статті розглядаються питання стосовно підготовки майбутніх учителів фізичної культури та проблема підвищення якості професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання у закладах вищої освіти. Останнім часом значна увага приділяється питанням, стосовно проблем професійної підготовки саме вчителів з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти. Підготовка кваліфікованих конкурентоспроможних фахівців в галузі освіти з фізичної культури орієнтованих на успішну професійну діяльність у сфері фізичної



культури і спорту [3, 4]. У зв'язку з цим, актуальним виступає питання підготовки майбутніх вчителів фізичної культури для забезпечення процесу фахової підготовки. Професійна підготовка майбутнього вчителя фізичної культури – це процес формування особистості, володіння загальними та професійними компетентностями що здатні самостійно виявляти та ефективно розв'язувати складні спеціалізовані задачі, здійснювати викладацьку діяльність в галузі освіти. Вагомих результатів у підготовці майбутніх вчителів фізичної культури можна досягти лише за умов законодавчого, програмного та нормативного забезпечення, що виражається в конкретних документах і матеріалах, розроблених державними органами управління у сфері фізичної культури і спорту. Концептуальні положення щодо підготовки майбутніх учителів фізичного виховання визначено в Законах України «Про освіту» (2008), «Про вищу освіту» (2010), «Про фізичну культуру і спорт» (2011), Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту (2014). Нормативні документи сприяють розумінню того, що «Освіта ХХІ століття – це освіта для людини, яка здатна до самоосвіти і саморозвитку, вміє критично мислити, опрацьовувати різноманітну інформацію, використовувати набуті знання і вміння для творчого розв'язання проблем, прагне змінити на краще своє життя і життя своєї країни» [7]. У цьому аспекті зазначаємо, що підготовка майбутніх вчителів фізичної культури не може здійснюватися відокремлено від тих проблем і тенденцій, які охоплюють світову систему освіти й виховання молодого покоління. Але для такого виду професійної діяльності необхідна спеціальна фахова підготовка вчителя фізичної культури [3].

Перш ніж розглянути проблему фахової підготовки вчителів фізичної культури до професійної діяльності, розглянемо сутність поняття «професійна діяльність». Професійна діяльність має дві складові: перша – складає систему засобів, що спрямовані на пізнання професії й тієї галузі знань, які входять до її теоретичної основи; друга – система дій, яка спрямована на пізнання здобувачами самого себе, на саморозвиток, самовизначення особистості з метою надбання впевненості в собі, яка сприяє розвитку компетентностей в практиці професійної діяльності [4]. Підготовка майбутніх вчителів фізичної культури у закладах вищої педагогічної освіти спрямована на формування фахівця, здатного до організації освітньо-виховного процесу школярів різних вікових груп з урахуванням їх інтересів до занять різними видами спорту на засадах диференційованого та інтегративного підходів. Для майбутнього вчителя розуміння структури професійної діяльності має теоретичне й практичне значення. Професійна діяльність фахівців фізичної культури зумовлена

специфікою організації фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти. Саме поєднання фахових знань, умінь з фізичними здібностями надає можливість вчителю вносити творчі напрацювання в уроки фізичної культури та позакласні фізкультурно-оздоровчі й спортивно-масові заходи [5].

Аналізуючи науково-педагогічну літературу з питань підготовки вчителів фізичної культури і спорту до професійної діяльності Б. Ведмеденко [2], ми визначили, що підготовка вчителів фізичного виховання розуміється як процес, який відображає науково й методично обґрунтовані заходи вищих навчальних закладів, спрямовані на формування фахівця, здатного на високому рівні організувати процес фізичного виховання різних верств населення відповідно до загальних тенденцій нашого суспільства у формуванні фізичного, психічного та соціального здоров'я населення України. Зазначаємо, що результатом процесу фахової підготовки майбутніх вчителів до професійної діяльності є навчання, виховання та саморозвиток, який відображає специфіку фахової підготовки на рівні засвоєння системи знань, умінь, навичок і формування особистості майбутнього вчителя фізичної культури.

Значну увагу підготовці майбутніх учителів фізичного виховання приділили такі науковці, як Б. Шиян [6], Л. Сущенко [4] та ін.

Здійснений нами аналіз наукової літератури дозволив виділити різні аспекти проблеми професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури, а саме: аспект соціальний, психологічний та педагогічний.

Разом з тим, не можна недооцінювати й роль тих чинників розвитку освіти, які належать до категорії внутрішніх, залежних від окремої особистості. У прийнятих документах та рішеннях щодо розвитку освіти наголошено на необхідності вирішення низки питань кадрового забезпечення навчально-вихованого процесу, підготовки вчителів, які б на високому рівні професійної майстерності вирішували складні завдання підготовки молоді до професійної діяльності [4, 5]. У результаті проведеного дослідження ми переконалися, що професійна підготовка майбутніх вчителів фізичної культури у вищій педагогічній школі України характеризувалася такими фактами, а саме: зменшенням кількості годин, що відводиться когнітивному компоненту, запровадження активних методів навчання (проблемно-пошукові, ділові ігри, моделювання педагогічних ситуацій тощо); оновлення змісту методичної підготовки й пошук шляхів інтенсифікації навчального процесу через інтеграцію всіх освітніх компонентів навчального плану тощо.

Система підготовки фахівців з фізичного виховання до професійної діяльності у вищому закладі освіти повинна ґрунтуватися на чіткому

уявленні: який вчитель потрібен сучасній школі, які вимоги ставить суспільство перед майбутнім фахівцем. У цьому аспекті засвідчуємо, що сьогодення поставило перед сучасною педагогічною наукою завдання – усебічно дослідити й осмислити закономірності та перспективи професійної підготовки вчителя фізичного виховання відповідно до вимог сучасної школи та визначити технологічне забезпечення цього процесу. Підготовка майбутніх вчителів фізичної культури до професійної діяльності не є спонтанною, її необхідно всіляко підтримувати й розвивати. Для цього треба створювати соціальні умови, які б дозволяли майбутнім вчителям фізичної культури отримувати належну професійну освіту, підвищувати свій загальнокультурний і фаховий рівень, брати участь у пошуковій, дослідно-експериментальній роботі, вивчати передовий та інноваційний педагогічний досвід.

### Література:

1. Бельский Я., Вільчковський Е. Праксеологічна модель вчителя фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Луцьк, 2019. С. 120–122.
2. Ведмеденко Б. Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури. К. : ІСДО, 2003. 264 с.
3. Отравенко О. В. Педагогічні умови формування компетентності учнівської та студентської молоді в умовах ступеневої освіти. № 4, 2019. С. 47–50.
4. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект) : монографія. Запоріжжя, 2017. 349 с.
5. Матвійчук Т. Ф. Основи педагогічної майстерності вчителів фізичної культури : навч.-метод. посібник для ВНЗ. Львів, СПОЛОМ, 2014. С. 82.
6. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання : навч. посіб. для студ. ф-тів фіз. виховання / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша. Т. : Збруч, 2002. 183 с.
7. <http://www.mon.gov.ua> Офіційний сайт Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України.
8. <http://www.nau.ua> Інформаційно-пошукова правова система «Нормативні акти України (НАУ)».

# **ВИХОВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНО-ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

**Линник А. М.**

*старший викладач кафедри філософії, права  
та соціально-гуманітарних дисциплін  
Національна академія статистики, обліку та аудиту  
м. Київ, Україна*

В сучасних умовах розвитку освітньої діяльності, збройної агресії російської федерації проти України, вагомого значення набуває проблематика виховання морально-вольових якостей студентської молоді, що є одним із головних напрямів формування цілеспрямованої, творчої, різносторонньої, здорової, фізично підготовленої особистості. Виховання таких морально-вольових якостей як мужність, впевненість у собі, рішучість, моральна стійкість, самовладання, витримка, цілеспрямованість, зокрема, у спортивно-ігровій діяльності зумовлює успішне досягнення поставленої мети, передбачає усвідомлену готовність студентської молоді до суспільно значущої діяльності, виховання моральних якостей та фізичному розвитку зростаючої особистості.

Однак вивчення психолого-педагогічної літератури [2; 3; 4; 5] щодо виховання морально-вольових якостей студентської молоді свідчить, що за сучасних умов їй приділяється незначна увага як у закладах вищої освіти, так і в спортивних гуртках. Отже, виховання морально-вольових якостей студентської молоді засобами спортивно-ігрової діяльності є актуальною проблемою й потребує уточнення змісту занять з фізичного виховання, добору сукупності дієвих методів та методик з означеної проблеми.

Нами було розроблено методичку виховання морально-вольових якостей студентської молоді засобами спортивно-ігрової діяльності, яка передбачала поєднання дієвих змісту, форм, видів та методів з урахуванням відповідних компонентів, критеріїв та їх показників у контексті досліджуваного феномену.

Реалізація методички виховання морально-вольових якостей студентської молоді засобами спортивно-ігрової діяльності передбачає чотири етапи:

1) перший етап був спрямований на поглиблення знань студентської молоді про морально-вольові якості та їх сутнісні характеристики, виховний потенціал спортивно-ігрової діяльності;

2) другий етап полягав у формуванні в здобувачів освіти емоційно-ціннісної сфери (мотивація виховувати морально-вольові якості та займатися спортивно-ігровою діяльністю);

3) третій етап був спрямований на формування в студентської молоді готовності проявляти морально-вольові якості під час фізкультурно-масової та спортивно-ігрової діяльності;

4) четвертий етап полягав у формуванні в здобувачів освіти уміння проявляти морально-вольові якості у процесі спортивно-ігрової діяльності та у поведінці.

Відповідно, під час експериментальної роботи зі студентською молоддю ми дотримувалися уточнених критеріїв (пізнавального «знання здобувачів освіти про морально-вольові якості та спортивно-ігрову діяльність», емоційно-мотиваційного «бажання студентської молоді виявляти морально-вольові якості у різних видах спортивно-ігрової діяльності», довільного імпульсу «готовність учасників освітнього процесу проявляти морально-вольові якості у процесі спортивно-масової роботи», поведінкового «уміння здобувачів освіти проявляти морально-вольові якості на практиці») та відповідних показників тощо.

Також методика виховання морально-вольових якостей студентської молоді засобами спортивно-ігрової діяльності включала впровадження в освітніх процес діві:

- освітні методи (метод особистого прикладу, змагання, метод педагогічної вимоги, створення ситуації успіху під час ігрової діяльності, заохочення цінними призами, вправлення у поведінці, роз'яснення та інші;

- види (волейбол, футбол, баскетбол, безконтактне регбі), заняття з фізичного виховання із елементами спортивно-ігрової та змагальної діяльності з урахуванням бажань та інтересів студентської молоді);

- зміст (рухливі ігри з елементами волейболу, футболу, баскетболу, безконтактного регбі, розважальні та показові змагання.

Слід наголосити про важливість використання організаційних форм виховання морально-вольових якостей студентської молоді із врахуванням інтересів сучасної молоді (індивідуальна, колективна й групова робота із студентами під час занять спортивно-ігровою діяльністю).

Отже, методика виховання морально-вольових якостей студентської молоді засобами спортивно-ігрової діяльності за умов використання вищезазначених та інших аспектів була ефективною. Слід акцентувати, що завдяки впровадженню зазначеної освітньої методики та різновидів спортивно-ігрової діяльності (волейбол, футбол, баскетбол, безконтактне регбі) студенти експериментальних груп мали можливість реалізувати свій потенціал, потребу в русі, досягати поставлених цілей,

проявляти мужність, впевненість у собі, рішучість, моральну стійкість, самовладання, витримку, цілеспрямованість розвивати фізичні та особистісні якості.

### **Література:**

1. Бех І. Д. Виховання особистості : підручник. Київ : Либідь, 2008. 848 с.

2. Довгань Н. Ю. Теоретичні і методичні основи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи : ...дис. док. пед. наук : 13.00.07 / Н. Ю. Довгань. Київ, 2018. 576 с.

3. Касіч Н. П. Виховання цілеспрямованості старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності : дис. ...канд. пед. наук. Інститут проблем виховання НАПН України, Київ, 2020. 252 с.

4. Масол В. В., Тимчик М. В. Теоретичні аспекти виховання рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Випуск 3. (123)20. С. 266–269.

5. Пилипенко В. М., Тимчик М. В. Теоретичні аспекти фізичного виховання курсантсько-студентської молоді засобами футболу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури: фізична культура і спорт»* : зб. наукових праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Випуск 4(98). С. 124–126.

## **ОЗДОРОВЧО-СПОРТИВНА СПРЯМОВНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

**Субота В. В.**

*старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я людини  
Черкаський державний технологічний університет  
м. Черкаси, Україна*

Потреба у науковій організації цілісного процесу оздоровлення підростаючого покоління, формування особистості, розроблення індивідуальних і колективних форм діяльності, скорочення сфери стихійності в організації оздоровчо-спортивної спрямованості виховання студентської молоді є найважливішими проблемами, які сьогодні слід вирішувати.

Заняття фізичними вправами вимагають чіткого розуміння кінцевої мети, так як несуть різний вплив на організм людини. Питання формування мотивів і ставлення студентів до занять фізичними вправами розглянуті в роботах М. Віленського, В. Ільїнича, О. Куца, Ю. Похолінчука, В. А. Щербини та ін.; питання формування потреб фізичного вдосконалення у студентів вищих педагогічних навчальних закладів розглянуті у наукових роботах О. Внукова і П. Щербака та ін.

Вдосконалення фізичної підготовки студентів у вищих закладах освіти зумовлює специфіку добору фізичних навантажень, методів і засобів тренування, враховуючи фізіологічні зміни, стан організму. Правильно побудована система оздоровчого тренування забезпечує збереження та зміцнення здоров'я протягом усього життя людини. Саме це і зумовлює мету нашого дослідження.

Оздоровчо-спортивна робота впроваджується на певному етапі фізичного розвитку й фізичної підготовки студентів, в осмисленні шляхів та способів їх досягнення, визначає позитивне ставлення до фізичної культури, формує потребу в повсякденних вправах, спрямованість на здоровий спосіб життя і визначається в різноманітних видах і формах занять [1, с. 16].

Оздоровче тренування має певні особливості, що суттєво відрізняються від спортивного тренування. Основна мета спортивного тренування – досягнення максимальних результатів у обраному виді спорту, оздоровчого – підвищення рівня фізичного стану та зміцнення здоров'я. Для досягнення кінцевої мети у спортивному тренуванні використовують надпотужні фізичні навантаження, в оздоровчому – фізичні навантаження, що не перевищують функціональних

можливостей організму, але достатньо інтенсивні, щоб досягти оздоровчо-тренувального ефекту.

Оздоровчі самостійні заняття можуть бути різних форм: ранкова гігієнічна гімнастика, заняття протягом дня, самостійні заняття бігом, плаванням, атлетичної спрямованості, а також вправи, спрямовані на розвиток aerobic можливостей організму [2, с. 33].

Вибір кількості занять на тиждень залежить від поставленої мети:

- для підтримки фізичного стану на досягнутому рівні, достатньо займатися 2 рази на тиждень;
- щоб його підвищити – 3 рази;
- для досягнення помітних спортивних результатів – 4–5 разів на тиждень.

Оздоровчі (тренувальні) заняття повинні мати комплексний характер, тобто сприяти розвитку фізичних якостей, зміцнювати здоров'я і підвищувати загальну працездатність організму. Спеціалізований характер занять допускається тільки для кваліфікованих спортсменів.

Тренування з оздоровчого бігу має проводитися в aerobic зоні енергозабезпечення, тобто інтенсивність навантаження має бути не вище рівня ПАНО (порогу анаеробного обміну). Дозування інтенсивності навантаження доцільно визначати у відсотках від МПК (максимальне поглинання кисню), яку досить точно можна визначити за частотою серцевих скорочень. Таку залежність наочно відображає формула: оптимальна ЧСС дорівнює 180 мінус вік, що відповідає 60% МПК (інтенсивність навантаження, оптимальна для початківців бігунів). У зв'язку з підвищенням рівня ПАНО в процесі тренування добре підготовлені бігуни можуть користуватися формулою 190 мінус вік (75% МПК). Таким чином, пороговою величиною інтенсивності навантаження, що забезпечує мінімальний оздоровчий ефект, прийнято вважати роботу на рівні 50% від МПК або 65% від максимальної вікової ЧСС (відповідає пульсу близько 120 уд./хв. для початківців і 130 уд./хв. для підготовлених бігунів). Тренування при ЧСС нижче вказаних величин малоефективна для розвитку витривалості, оскільки ударний об'єм крові в цьому випадку не досягає максимальної величини і серце не до кінця використовує свої резервні можливості. Максимальна ЧСС, допустима новачкам в процесі занять оздоровчою фізкультурою і забезпечує максимальний тренувальний ефект, відповідає інтенсивності 80% МПК або 85% ЧСС (макс.), що відповідає пульсу близько 150 уд./хв. Збільшення ЧСС вище вказаної величини допустимо тільки для добре підготовлених бігунів. Отже, діапазон навантажень залежно від віку та рівня підготовленості з оздоровчим



ефектом може коливатися від 120 до 150 уд/хв. Тренування з більш високою ЧСС під час бігу має – спортивну спрямованість.

Оптимальна частота занять для початківців – 3 рази на тиждень, тому як відновлювальний період після занять триває до 48 год. Збільшення кількості занять у підготовлених любителів оздоровчого бігу до 5 разів на тиждень недостатньо обґрунтовано, так як додатковий приріст МПК в цьому випадку дуже незначний або ж взагалі не спостерігається [4]. Зменшення кількості занять до двох на тиждень менш ефективне і може використовуватися лише для підтримки досягнутого рівня витривалості, але не її розвитку.

Інтервали відпочинку між заняттями залежать від величини тренувального навантаження, та повинні забезпечувати повне відновлення працездатності. Чим більша величина тренувального навантаження, тим більш тривалими повинні бути інтервали відпочинку. При 3-разовому тренуванні з використанням середніх за величиною навантажень (30–60 хв.) тривалість відпочинку 48 год. забезпечує повне відновлення функцій. При малих навантаженнях (15–30 хв.) відновлення працездатності завершується в протягом декількох годин, тому тренування можуть проводитися 5–6 разів на тиждень. Однак, наприклад, щоденний біг з використанням малих навантажень менш ефективний, так як викликає незначні функціональні зрушення в організмі. Особливе значення для розвитку загальної витривалості мають великі (за тривалістю) навантаження, наприклад біг тривалістю 1,5–2,0 год, які можуть використовуватися не частіше 1 разу на тиждень. Для профілактики стану перетренованості такі навантаження повинні чергуватися з меншими. У інші дні тренувальні навантаження повинні бути значно менші – від 30 до 60 хв. Таке чергування великих, малих і середніх навантажень в двотижневому тренувальному циклі для любителів оздоровчого бігу забезпечить більш повне відновлення і велику ефективність занять, різноманітний вплив оздоровчого тренування на організм [2, с. 33–36].

Для визначення величини навантаження під час бігу можна використовувати тест носового дихання ( можливість вільно дихати під час бігу виключно через ніс) та розмовний тест (можливість вільно підтримувати під час бігу невимушену розмову з партнером). Такий тест свідчить про оптимальний темп бігу відповідно до мети оздоровлення [2, с. 37].

Слід зазначити, що крім тренування на витривалість, слід додатково виконувати вправи ациклічного характеру, що сприяють підвищенню сили, силової витривалості і гнучкості, а також запобігають розвитку дегенеративних змін опорно-рухового апарату.

Таким чином, аналіз літературних джерел та спостережень дозволяє стверджувати, що – фізичне виховання у ЗВО спрямоване на збереження і зміцнення здоров'я студентів, а також забезпечення фізичної готовності до життєдіяльності і високопродуктивної праці.

### **Література:**

1. Кириченко Т. Г. Формування здорового способу життя студентів педагогічного вузу в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Київ, 1998. 16 с.
2. Олексієнко Я. І., Хоменко І. М., Субота В. В. О 53 Фізичне виховання та спорт у закладах вищої освіти (теоретико-методичний курс для студентів ЗВО непрофільних спеціальностей) : навч. посіб. : Черкаси : Вид. відділ ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2022. 328–331 с.
3. Панчук А. П., Панчук І. В., Шелюк В. О., Кашуба А. А Сучасні підходи вдосконалення фізичної підготовки студентів у вищих закладах освіти.
4. Kline P. Psychology and Freudian theory : Anintroduction. London : Routledge. 1984.

## **ЦІННІСНЕ ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ У ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Топчієва Г. О.**

*старший викладач кафедри фізичного виховання  
Національний університет харчових технологій  
м. Київ, Україна*

*«Життя і здоров'я – це найцінніше, що ми маємо»  
Пан Гі Мун*

Війна внесла корективи в усі сфери життя, освіта не стала винятком. Найбільш актуальними та затребуваними залишаються знання щодо формування навичок безпечної поведінки та здоров'язбереження. Військові дії на території України, мінна загроза, ракетні удари – це реальна небезпека для нашого життя.

Зміцнення здоров'я, створення безпечних умов перебування учасників освітнього процесу в закладах освіти, створення безпечного освітнього середовища є одним із головних пріоритетів держави в умовах дії правового режиму воєнного стану в Україні.

Здоров'язбереження потрібне для високої працездатності здобувачів вищої освіти, його творчої активності, емоційного спокою, достатньої рухової активності, інтенсивності уваги до навчання, особливості мислення, комфортного перебування в колективі, здійснення здоров'язберігаючої діяльності для самореалізації в професійній діяльності. Щоб цього досягти, потрібно в першу чергу дотримуватись здорового способу життя.

Поняття «здоров'язбереження молоді» О.І. Пилипишин трактує як цілеспрямовану, усвідомлену, мотивовану діяльність студента щодо збереження свого фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я як ціннісної основи для самореалізації у професійній діяльності [3].

Бережливе ставлення до власного здоров'я – це досить актуальна проблема суспільства, адже здоров'я вважається найвищою суспільною цінністю. Однак не всі люди достатньо проінформовані про здоровий спосіб життя, а деякі і зовсім свідомо ним нехтують.

Здоров'язбереження засноване на принципах моралі, раціонально організованого, активного, захищає здобувача вищої освіти від несприятливих дій навколишнього середовища, дозволяє зберігати моральне, психічне та фізичне здоров'я.

Фізична культура існує невід'ємно від здорового способу життя. Фізична культура є частиною культури суспільства. Вона надбала статусу основного фактору формування фізичних якостей, рухових умінь і навичок людини, а сфера фізичної культури в цьому статусі – як система суспільного життя, пов'язана з розвитком фізичних можливостей людського організму для досягнення фізичної досконалості [4, с. 5].

Володіючи та ефективно використовуючи різні фізичні вправи, людина покращує свій фізичний стан і підготовленість, фізично удосконалюється. Фізичне удосконалення відображає такий ступінь фізичних можливостей особистості, що дозволяє їй найбільш повно реалізувати свої сили, успішно брати участь у необхідних суспільству та бажаних для неї видах соціально-трудової діяльності, покращити її адаптивні можливості. Заняття фізичними вправами заповнюють дефіцит рухової активності, сприяють ефективному відновленню організму після стомлення, підвищенню розумової і фізичної працездатності, поліпшують здоров'я людини в будь-якому віці.

Здорова людина звичайно життєрадісна, оптимістично налаштована, її інтереси широкі і різноманітні, їй легше обходити життєві перешкоди, переборювати труднощі. Таким чином, здоров'я необхідне для життя. І є правильний спосіб, бути в ньому здоровим – уміти

здоров'я зберігати і створювати. Один з шляхів до цього – систематичні заняття фізичною культурою і спортом [4, с. 6].

Особистісні цінності фізичної культури (сформовані спеціальні знання та переконання, рухові вміння та навички виконання відповідних норм та правил, основні фізичні та спеціальні якості тощо) постійно використовуються як засоби і способи виконання людиною своїх соціальних обов'язків. Вони сприяють більш ефективному перетворенню природи та суспільства, створенню нових цінностей культури загалом.

Таким чином, фізична культура пов'язана з творчою діяльністю з освоєння та створення цінностей у сфері фізичного вдосконалення людей та її соціально значущими результатами.

Фізкультурна освіченість – це високий рівень оволодіння актуалізованими цінностями і потребою бути здоровим, фізично активним, а також, сформованими компетентностями цілеспрямовано знаходити, аналізувати та застосовувати різноманітні засоби фізичної культури в залежності від виникаючих нових ситуацій в життєдіяльності [1, с. 17].

Спорт – складова частина фізичної культури, яка являє собою сукупність матеріальних і духовних цінностей, що створюються і використовуються суспільством з метою організації ігрової фізичної діяльності людей, спрямованої на інтенсивну спеціалізовану підготовку.

М. М. Візитей та Д. О. Качуровський зауважують, що у спорті, як і в культурі суспільства, відбувається процес засвоєння особистістю певних цінностей, що обумовлює появу нових ціннісних орієнтацій та соціальних установок які, зрештою, визначатимуть базову культуру особистості [2].

Отже, результатом повноцінного використання фізичної культури є виховання готовності взяти відповідальність за свій фізичний стан та здоров'я. Фізична культура та загальнодоступний спорт мають посісти особливе місце в житті здобувача вищої освіти та стати важливим атрибутом розвитку на засадах здорового способу життя.

### **Література:**

1. Бойко Г. Л., Карпюк І. Ю., Дакал Н. А., та ін. Інноваційні технології фізичного виховання студентів / за заг. ред. Вихляєва Ю. М. К. : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. 543 с.

2. Візитей М. М. Спорт вищих досягнень і його соціально-культурна місія в нових умовах розвитку суспільства. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 12. 27–31 с.

3. Пилипишин О. І. Здоров'язберігаючі технології в організації навчально-виховного процесу в закладах освіти: теоретичний аналіз. *Науковий вісник УНУ. Серія : Педагогіка. Соціальна робота.* Вип. 35. 2015. С. 147–151.

4. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Дорош М. І. Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя в різні вікові періоди. *Фізичне виховання в сім'ї* : конспект лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2020. 56 с.

## **ФОРМУВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА ЗАНЯТТЯХ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНИМ ВДОСКОНАЛЕННЯМ**

**Шевченко О. В.**

*кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання  
Центральноукраїнський державний університет  
імені Володимира Винниченка  
м. Кропивницький, Україна*

Оптимізація системи фізичного виховання стає передумовою і важливим компонентом формування у молоді патріотичних почуттів, удосконалення фізичного і ментального здоров'я і психологічної підготовленості до активного життя і діяльності. Кожне нове покоління вступає у доросле життя нових соціальних умов, відчуває у собі вплив як нових, так і старих, але значно переформатованих чинників, і на кожному новому етапі розвитку суспільства проблема формування вольових якостей у молоді, зокрема засобами фізичної культури, вимагає наукового пошуку форм, методів і засобів впливу [1].

Заняття спортивно – педагогічним вдосконаленням студентів – це складний процес, який здійснюється на основі певних принципів, правил, наукових і методичних положень спорту. Спортивна діяльність студента впливає на моральні якості, розвиток, вольової та емоційної сфери, естетичних і етичних уявлень і потреб, впливає на формування характеру людини, тобто тих особливостей особистості, які відбиваються на вчинках і відносинах з іншими людьми та зовнішнім світом.

Постійне підвищення вимог до підготовки майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з виду спорту, вимагає від закладів вищої освіти невідкладних дій щодо вдосконалення змісту, форм та методів

підготовки спеціалістів у галузі 01 Освіта/Педагогіка. До того ж уведення нових навчальних програм з фізичної культури для учнів закладів загальної середньої освіти, що передбачають вивчення варіативних модулів з різних видів спорту, висуває високі вимоги до спортивно- педагогічної підготовки студентів факультетів фізичного виховання. Задовольнити ці вимоги має і підвищення ефективності викладання дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення» з обраного виду спорту, яка займає одне з провідних місць у професійній підготовці майбутнього вчителя фізичної культури, тренера з виду спорту.

На думку науковців вольові якості базуються на наступних теоретичних положеннях:

– вольові якості – це відносно самостійні, стійкі психічні утворення особистості, зміст яких обумовлено етапом онтогенезу, особистого досвіду, знань, умінь, сформованих мотивів та установок;

– вольові якості виступають як єдина, відкрита, динамічна, цілісна система, компоненти якої в залежності від об'єктивних умов конкретної діяльності по-різному співвідносяться між собою, забезпечуючи домінування однієї, то іншої вольової якості;

– системо утворюючою функцією вольових якостей виступає узагальнена здатність долати різні труднощі, що виникають на шляху до досягнення поставленої мети;

– успішність діяльності та ступінь сформованості вольових якостей взаємопов'язані та взаємозалежні: формування вольових якостей детермінується характером та змістом діяльності, у свою чергу, успішність діяльності залежить від ступеня сформованості вольових якостей, необхідних для її здійснення [3].

На заняттях зі спортивно-педагогічного вдосконалення майбутні вчителі, тренери під керівництвом досвідчених тренерів–викладачів удосконалюють знання, вміння та навички з обраних видів спорту. До закінчення педагогічного закладу кожний студент отримує спортивний розряд не нижче другого та суддівську категорію з відповідного виду спорту. Курс спортивно-педагогічного вдосконалення займає вагомe місце у підготовці майбутніх учителів фізичної культури, тренерів. На це вказує те, що дисципліна «спортивно-педагогічного вдосконалення» представлена в освітніх програмах підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, вивчається протягом трьох-чотирьох років навчання, тобто охоплює майже всі роки підготовки майбутнього спеціаліста. Програма дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення» передбачає формування професійно-педагогічних знань, умінь і навичок, які будуть необхідні для самостійної роботи у різних закладах системи фізичного виховання

і спорту, а також для підвищення рівня спортивної майстерності в обраному виді спорту.

Слід зазначити, що вибір будь-якого набору вольових якостей – це певна умовність, оскільки у ньому неможливо врахувати всі особливості набору якостей для кожного конкретного здобувача освіти [2].

Цілеспрямованість – вміння людини підпорядковувати свої дії поставленим цілям. Будучи найважливішою якістю особистості, цілеспрямованість визначає зміст та рівень сформованості інших вольових якостей.

Ініціативність – здатність працювати творчо, роблячи дії та вчинки з власного почину. Це прояв активності, внутрішнє спонукання до нових форм діяльності, що супроводжується вигадкою, винахідливістю, творчістю. Зниження проявів ініціативності позначається такими поняттями як інертність, пасивність, бездіяльність. Безініціативність супроводжується очікуванням вказівок зверху від навколишніх, при цьому вольова дія, можлива лише за умов зовнішнього контролю, з ініціативи інших.

Самостійність – здатність особистості до автономії, незалежності, можливості діяти без сторонньої допомоги. Визначається так само, як уміння чинити опір зовнішнім впливам, впливу різних факторів, критично оцінювати поради та пропозиції інших людей, діяти на основі своїх поглядів та переконань.

Витримка – вміння загальмувати у потрібний момент дії, почуття, думки, що заважають здійсненню прийнятого рішення, постійно контролювати свою поведінку, утриматися від імпульсивних дій у емоційно напружених обставинах. Витримана людина завжди зможе вибрати рівень активності, що відповідає умовам і виправданий обставинами.

Самовладання – вольова якість, близька за змістом до витримки. Найчастіше визначається, як здатність людини зберігати внутрішній спокій, діяти розумно та виважено у складних життєвих ситуаціях.

Рішучість – вміння приймати та втілювати в життя швидко, обґрунтовані та тверді рішення. Рішучість реалізується у виборі домінуючого мотиву та адекватних засобів досягнення мети. Особливо яскраво вона проявляється у складних ситуаціях, де дія пов'язана з деяким ризиком.

Наполегливість розглядається як прояв активності при тривалому ускладненому зовнішніми факторами просуванні до мети, як доведення розпочатої справи до кінця незважаючи ні на що, пов'язується з тривалістю прояву вольових зусиль [4].

Формування вольових якостей особистості студентів на заняттях спортивно-педагогічного вдосконалення полягає у подоланні труднощів і керуванні своїми емоціями у процесі занять фізичними вправами, вони формують у собі необхідні якості. Більшість занять фізичними вправами у закладах вищої освіти здійснюється у межах колективу однолітків. При цьому в багатьох випадках дії одного студента визначають дії інших, що особливо яскраво проявляється у спортивних та рухливих іграх. Вміння бути стриманим, підкорити себе волі колективу, знайти одне єдине вірне рішення і, не зважаючи на свої особистісні амбіції, допомогти друзям – це ті вольові якості, які активно формуються за допомогою фізичних вправ.

Отже, фізичні вправи, як засоби фізичної культури, сприяють формуванню вольових якостей у студентів, тому що вони покликані сформувати у них стійкі мотиви та потреби для дбайливого ставлення до власного здоров'я та фізичної підготовленості, сприяти цілісному, гармонійному розвитку, творчому використанню в організації здорового способу життя.

#### **Література:**

1. Акімова Л. М. Психологія спорту. Курс лекцій. Одеса : Студія «Негоціант», 2004. С. 15–127.
2. Бех І. Д. Виховання особистості : наукове видання. К. : Либідь, 2003. 280 с.
3. Грибан Г. П. Фізичне виховання і воля : монографія. Житомир : Вид-во «Рута», 2008. 168 с.
4. Севаст'янова О. Проблеми виховання студентської молоді в сучасних соціокультурних умовах. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2015. № 7(296). С. 158–166.



## **НОТАТКИ**

## **НОТАТКИ**

## **НОТАТКИ**

ВСЕУКРАЇНСЬКЕ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНЕ  
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ

**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ  
В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ  
В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

*2 жовтня – 12 листопада 2023 року*

Підписано до друку 13.11.2023. Формат 60×84/16.  
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman. Цифровий друк.  
Умовно-друк. арк. 2,09. Тираж 100. Замовлення № 1123-057.  
Ціна договірна. Віддруковано з готового оригінал-макета.

Українсько-польське наукове видавництво «Liha-Pres»

79000, м. Львів, вул. Технічна, 1

87-100, м. Торунь, вул. Лубіцка, 44

Телефон: +38 (050) 658 08 23

E-mail: editor@liha-pres.eu

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи

ДК № 6423 від 04.10.2018 р.